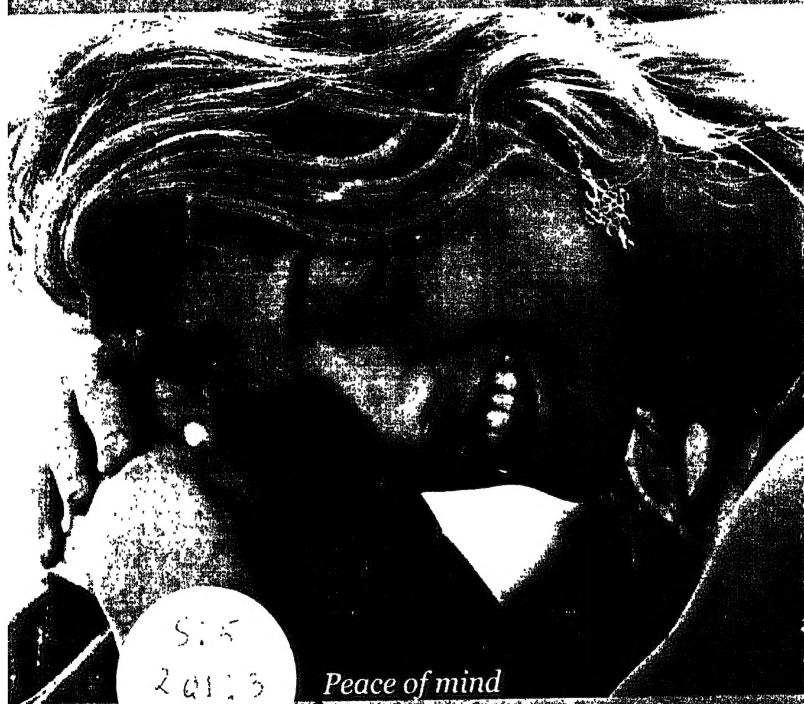


মইন কন্ট্রল কৰা  
বাখল শান্তি থয়া  
MIND CONTROL



S:5  
২০১৩

*Peace of mind*

Dr. Ak. Dhiren Meitei

Published by:

Ningombam Babu Singh

492.80  
Dhigien Me.  
(AK)  
"shan"

**MANIPUR UNIVERSITY LIBRARY**  
IMPHAL-3



# ସୈଦ୍ଧାନ୍ତ ମେଢ଼ଣୀ ଧର୍ମପଞ୍ଚ

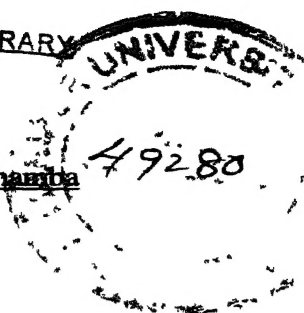
## ସାଧନା ଶାନ୍ତି ଥିବା

—



**Dr. Ak. Bhiron Maital**

**M.U. LIBRARY**  
Data Entered  
BY .....



Wakhal Shanti Thamba  
(Mind Control)

***Published by:***  
Ningombam Babu Singh  
Thoubal Okram, Maning Leikai

S: 5

7: 3

By:- Dr.Ak. Dhiren Meitei

First Edition July, 2011  
Copies 1000

Dr. Ak. Dhiren Meitei  
Thoubal, Manipur  
Pin - no. 795138

Price:- Rs. 75/-

---

***Printed at : Kangla Printers, Governor Road Imphal, Manipur***



---

---

“মীবু শেখীবা ওম্বা Man-Making, ঙাকপিবা ওম্বা  
Forgiveness, ধর্ম (Dharma) লৈবা মীওইশিংদা  
কথোকচবা লাইরিক ”

---

---

## **Acknowledgement**

লাইব্রিক অসিবু Print তৌনবা অমদি Publish তৌনবা হোৎনবদা অচৌবা  
খৌদাং, অচৌবা মতেং পীবিরকখিবা ঐগী নুংশিজরবা ইনাও ওক্রম বোজিৎ  
সিংহবু থাগৎচবি। লাইবিক অসিবু অফবা, অচুম্বা চৎনবা যাবা লাইবিক অমা  
ওইনা পুথোক্লবা হোৎনবদা Suggestion কয়া পীবিরকখিবা Konsam Michael  
Singh বুসু থাগৎচবি।

## PUBLISHER'S VIEW

ৰাখল শক্তি থম্বা (Mind Control) হায়না মীংথোনৰা একে। ধীবেন মৈতৈনা ইবা লাইৰিক অসিদা মীওইবা ঐথোয়না করল্লা ৰাখল শান্তি থমগদগে, মাইন্দ কনট্রোল করল্লা ভৌগদগে হায়বা প্ৰাক্তিসশিং অদু যাল্লা ময়েক শেংনা লাইৰিক অসিদা তাকই। মসিদসু নত্তনা লাইৰিক অসিদা কান্ন-কান্নববা মমল যাল্লবা ৰাইহে কয়ামুক থেংনজৈ। অসিগুম্বা ৰাইহেশিং অসি মুন্না খংলগদি মীওইবগী পুলি অসি অচুম্বা, চাওখংপা, মাই পাকপা লম্বীদা শোইদনা চংপা ওমগনি। লাইৰিক অসি ইনখংলক্লিবা নহাৰোলশিংনা মরুওইনা Class IX to XII তল্লিবা ছাত্ৰ ছাত্ৰিশিংনা পাহমিওই। মসিনা মথোয়গী পুন্নিং ৰাখল অদু Positive Thinking অমা শোইদনা ওইহনগনি। অইবনা ইবিবিবা মমাংগী লাইবিক কয়াদসু মমল যাল্লবা কান্নববা, শেলনা লৈগে হায়না হেত্তা ফংদবা ৰাইহে কয়ামুক ঐহাক্লা পাজবদা থেংনজখি। অসিগুম্বা কান্নববা মমল যাল্লবা ৰাইহেশিং অসিনা Society অমা শেম্বদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌগনি। হায়নবা লৈ - মী১/২না অফবা ওইৰগা অফবা Society অমা শেম্বা ওমদে। Society হায়বসিদি মীওই জাতি, কাংলুপ কয়ানা পুল্লগা শেম্বনি। Masses of people অযাম্বনা অফবা দরকার ওই।

হৌজিক মতমগী চাওখংলক্লিবা ইকোনোমিক সিভিলাইজেশন অসিদা যুথকী চহি মতাং ওইরিবা নহাৰোলশিংনা অফ-ফত্তগী জ্ঞান ময়েক শেংনা খঙহৌদবনা অমদি যাল্লা মরু ওইবা যুথকী চহি মতাংদা মাইন্দ কনট্রোল প্ৰাক্তিস নিংথিজনা তৌহৌদবনা মথোয়গী পুলি লম্বাখাংদা মাং তাকখিবা কয়া ওইরি। অসিগুম্বা মতম তানজা অসিদা অসিগুম্বা লাইবিক অসি পুথোজুনা মীয়ামদা খঙহনবা হায়বসি যাল্লা দবকার ওইবা অমনি।

অইবনা মখাতানা, তুংগী নহাবোলশিংগীদমজ্ঞা, অমদি অফবা Society অমা শেম্বা ওম্বা, Knowledge দীবা ওম্বা কান্নববা লাইবিক কয়া ইবিবকখিগনি হায়না ঐহাক্লা আশা তৌই। অইববু নাদ-য়েত্তবা ঈশ্বৰনা থৌজানবিবা ওইসনু।

Thoubal  
3rd July 2011

Ningombam Babu Singh  
Thoubal Okram, Maning Leikai

## P R E F A C E

“ৰাখল শক্তি থস্বা” (Mind Control) হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি মৰুওইনা ইজবগী মরম খরদি- হৌজিকী ওইরক্কা ৰাৰ্ডগী এনভাইরোনমেন্ট অসিনা মীওইবা অয়ান্বগী পুক্রিং ৰাখল অসি পুৱা লাংতৰুবা, নেনা- তাদবা পুলি- মৱেল অমাদা নমদুনা চংহনলি। হৌজিকী মোডৰ্ন ৰাৰ্ড এনভাইরোনমেন্ট অসি অঙকপনি। মীপুম খুদিংমক হিংনবা হোংনবা, অমগা অমগা একাডিমিক এম্বসেলেম্ব ওইনবা তাম্বা, মতিক চাবা ফম, ইকাইখুন্মবা প্ৰোফেসসন ফংনবা হোংনবা অমদি শেনথুম ফাইনালিয়েনগী লমদা চাওখংনবা হোংনবশিং অসিনা মরম ওইদুনা মীওইবগী পুক্রিং ৰাখল অসি নেনা তানা কনট্ৰোল তৌদুনা থস্বা ওমদে। মীওইবগী পুক্রিং ৰাখলগী ইহন ইমোসন অসি চাওখংনা, শাস্তি ওইনা চংহনগে হায়রগদি অচুস্বা লম্বীদা যোগা ওফ প্ৰাক্ৰিস তৌবা দরকার ওই। পুক্রিং ৰাখন্দা ফাওরিবা ইহন ইমোসন খুদিংমক অফবা ঙাক্ৰনি। পোজিটিভ ইমোসন মাংওইরগা ডোমিনেন্ট (Dominant) ওইরগা হায়বদি নেগেটিভ ইমোসনবু নমথরগা চংপা ওমলগদি পুক্রিং ৰাখল শাস্তি থস্বা ওমগনি, চাওখংপা পুলি লম্বীদা চংপা ওমগনি অমদি পুলি মায় পাকপা হায়বদু ওইগনি। মাইন্দ কনট্ৰোল তৌবা ওমদবা মীনা মপুলিদা মায় পাকপা ওমলোই। মাইন্দ কনট্ৰোল তৌবনা হিরম খুদিংমক্তা মতেং পাঙগনি। অৱোইবদা লাইরিক অসিবু পাবিৰিবা মীওইশিংনা লাইরিক অসিদগী জ্ঞান খর লৌশিনলগা অমদি ইশা ইশাদা প্ৰাক্ৰিস তৌদুনা কান্নবা ফংবা ওমলগদি অইবা ঐহাক্কা লাইরিক অসি ইজবগী মমল হঞ্জিনলে হায়না লৌজগনি।

Thoubal,  
3rd July, 2011.

Dr. Ak. Dhiren Meitei

## CONTENTS

Chapter	Titles	Page
1.	মিওইবগী পুৰ্ণিং ব্ৰাখলগী ইহল	১
2.	মেস্টেল টেনসনগী হৌবকফম	৪
3.	মাইন্দ কনট্রোল প্রাকটিস	১৬
4.	চিঞ্জাক্লা ব্ৰাখল শান্তি থন্বা ওম্মী	২৩
5.	সেল কনট্রোল	২৭
6	মিওইবগী ব্ৰাখল মখল অহম	৩৩
7.	Reference	৪১
8	Picture	৪২
9	Glossary	৪৪
10.	Holy Words	৪৬
11.	Yogasan Chart	৬২
12.	Evaluation Sheet	৭২

***"Ask not what your country can do for you,  
Ask what you can do for your country"***

***— John F. Kennedy—***

## Chapter - 1

### মীওইবগী পুক্রিং রাখলগী ইহল (Emotion)

সংসাব অসিদা লৈবিবা থৰায় পানবা জীব খুদিংমক্তা পুক্রিং রাখল হকচাংগী ইহল ইমোসন খুদিংমক লৈ। মীওইবা জীবগী পুক্রিং রাখলগী ইহল অসি অফবা অমসুং ফণ্ডবা হায়দুনা ডিসক্ৰিমিনেসন Discrimination তৌবা য়াই। মসি ইংলিস্তা হায়রগা পোজিটিভ এন্ড নেগেটিভ ইমোসন (Positive and Negative Emotion) হায়গনি। মীওইবগী রাখল হকচাংদা ফাওবিবা গ্ৰেট ইমোসন্না মীওইবা অমবু জিনিঅস (Genius) অমা ওইহনবা ওম্মী। খুদম অমা পনবা য়াবা মীশক অমদি ফাদর ওব ডি নেসন মহাত্মা গান্ধিনা মহাকী রাখল হকচাংদা ফাওখিবা নুংখিবা, ওকপিবগী লভ এন্ড কোম্পেসন (love and compassion) অদু অশেংবা অচুন্না থবক অমা ওইনা পাংথোকপদগী, ওসিগী মালেম্ অসিদা নন- ভাইওলেঞ্চকী (Non-violence) শক্তি- থৌনা অদু মীয়ান্না খণ্ডবা ওম্মী। মালেম্ অসিদা ফাওখিবা মীওই খুদিংমক মথোয়- মথোয়গী থোইদোক হেস্দ্দোকপা গ্ৰেট ইমোসন অমমম্ লৈজৈ। থোমাস ইডিসনগী ডিসকোভরি এন্ড ইনভেন্সন, ডারবিনগী কোজ এন্ড ইফেক্ট এন্ড নেচর লো, রাবিন্দ্রনাট ঠাকুরগী পোইটিক ইমোসন, আব্রাহাম লিন্‌কোহলগী হিউমেননিটি ইমোসন, মিষ্টর কারনেজিগী ওরগানাইজ সেক্টর পনবা য়াই। য়ান্না লুবা ব্রাফম অমদি গ্ৰেট ইমোসন লৈরগসু মদুবু থবক ওইনা পাংথোকপা (Physical equivalent) ওমদ্রগদি গ্ৰেট মেন ওইবা ওমদে।

ব্রাখল হকচাংদা ফাওবা অফবগী পোজিটিভ ইমোসনগী ইহ্ল খর খঙদোকপা য়াই। (১) অপান্সা পোকপা হায়বসি পোজিটিভ ইমোসন অমনি। মীওইবনা অপান্সা পোকপা মতমদা থবক তৌনিংবগী ইহ্ল ফাওরকই। থবক ওইনা পাংথোকপদগী মায় পাকপা মই চাবা ওই। (২) অচুস্বদা থাজবা ফেথ হায়বা অসিসু পোজিটিভ ইমোসন অমনি। থবক অমা তৌবদা মায় পাক্কনি হায়বগী থাজবা লৈবগদি থাজবা ফেথ অদুনা থবক অদু মপুং ফানা পাংথোকপা ওমহনগনি। ষিশু খুট্টনা মহাক্কী মপাগী য়াথং ফাদব ইন হেভন্দা থাজবা থমদুনা সংসার অসিদা অঙক- অঙকপা হিলিং টস (healing touch) কয়া মায় পাক্কা পাংথোকখি। (৩) লভ এন্ড বোয়ান্স (love and Romance) হায়বা পাংথ লৈশাবীগী নুংশিল্লবা চান্সবা অসিসু অফবগী ইমোসন অমনি। পাংথ-লৈশাবীগী লভ এন্ড বোয়ান্সনা পাংথ-লৈশাবী, ছাত্র-ছাত্রিশিংগী মবক্তা অহেনবা তান্সবা, মকোক থোংবা তান্সবা, ইডুকেসশ্যেল কম্পিটিশন তৌনবগী ইমোসন অমা লৈহল্লি। (৪) আশা তৌবা হায়বা অসিসু পোজিটিভ ইমোসন অমনি। মীওইবনা হিংলিবসি আশা অমগী মখাদা হিংবা ওম্বনি। আশা যাওদবা মীওইবদি পুন্সি হিংবগী মহাও যাওদবা, মই পান্দবা পুন্সি মরেল অমনি। (৫) খঙনিংবা পোকপা হায়বা অসিসু পোজিটিভ ইমোসন অমনি। খঙনিংবা পোকপা গদি থিজিন-হুমজিনবগী থবক পাইখেলকই।

ফত্তবা নেগেটিভ ইমোসন খব খঙদোকপা য়াই মদুদি (১) অকিবা পোকপা ইংলিস্তা হায়রগা ফিয়ার অসি নেগেটিভ ইমোসন অমনি। থবক অমা পাংথোকপা হোংনবদা অকিবা তুজুংবা পোকপা গদি থবক অদু মাই পাক্কন্দে। অকিবা, চিংনবা পোকপা, নিংহল্লবা ফত্তবগী ইমোসনী। নেগেটিভ ইমোসন লৈবা মীওই অদুগী অশোনবা, পাক্কল থৌনা লৈতবা, অশোনবা মগুগনি। মীওইবগী পাক্কল থৌনা হেনগৎলরুগদি অকিবা তুজুংবা, ব্রাখন্দা চিংনবা পোকপা খুদিংমক কোকহনবা, মুখংপা ওমহল্লি। (২) বারোপ লৌবা ওমদবা ইশাগী পুন্সিগী ওইবা ফিরোপ লৈতবা, ভিসন/মিসন লৈতবা মীওই অদুগী পুন্সিং ব্রাখল হকচাং অদুগী ইহ্ল অদু নেগেটিভ ইমোসন ওই। মশাগী ফিরোপ লৈতবা মীনা অফবা অচুস্বা থবক অমত্তা তৌথোক্কোই। (৩) কল্লক-মীহৌবা পোকপা হায়বা অসি মীওইবগী ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন অমনি। কল্লক মীহৌবা



পোকপনা মিওইবগী পুন্নি মহিংদা নুংঙাইতবা পী, লাংতকুবা, শান্তি লৈতাবা, রাখল লৈতবা ওমহন্দে। (৪) মিওঙান্দা থীনা তৌ- ঙাংবা হায়বা অসিসু ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন্ অমনি। মিওঙান্দা থীনা ঙাং- শকপা, তাথি- তাওইনা তৌবা ওম্বা অসি ফত্তবা লাই ঈভিল চংবগা চপ্ মাম্নৈ। মিওইবগী হকচাংদা ফত্তবা ঈভিল চংলগদি হিংচা- রাইতম্বগী লমচং- শাজং চংলকনি। মীনুংশি হায়বা পোৎশক অসি রাখল হকচাংদা থম্বা ওম্বলগদি ফত্তবা ঈভিল চংবা অসি ঙাকথোকপা ওম্বী। নুংশিবা অমদি ঙাকপিবগী শক্তিনা যিশু খৃষ্ট অমদি গৌতম বুদ্ধনা মালেম অসিদা লৈরিবা মীয়াম্বু জয় তৌবা ওম্বী। (৫) লমন- খুম্বা হায়বা অসিসু মিওইবগী ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন্ অমনি। ফত্তবগী লমন খুম্বা অসি ফত্তবগী পাপ্ লংজবগা চপ্ মাম্নৈ। পাপ্ অমুক হন্না হঞ্জিল্লকপনি। ফত্তবগী লমন খুম্বগী মন্তা ঙাকপিবা কনবীবনা হেন্না ফৈ। (৬) লাম্বা থাজবা (Superstition) অসি মিওইবগী ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন্ অমনি। মিওইবনা লাম্বা থাজবদগী, লাম্বা থবক তৌকদুনা অর্রাবা তাবা পুন্নি লম্বীদা চংলি। লাম্বা থাজবদগী হিংশাগী পাম্নৈ শিজিল্লকবদগী অশি- অনা কয়া থোকপা ঐথোয়না হৌজিক- হৌজিক উরি। (৭) মিওইবগী অশাওবা পোকপা হায়বা অসিসু ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন্ অমনি। মিওইবগী ঙাইহাক্কী ওইবা ফাদবা ওমদবা, অশাওবনা থুগাই য়ৈখায়বা, অমাং অতা থোকহনবা, মীহাং- তুহাং চংথৈ। মিওইবগী অশাওবা ফাদবা ওমদ্রগদি পুন্নিমক অরেন্সা ঙাংকনি পুন্নিমক মাং তাকই।

মিওইবগী নেগেটিভ ইমোসন্ খুদিংমক মতম চানা থিংবা ওম্ববা হোংনবা তাই। নেগেটিভ ইমোসন্ মতম শাংনা পুক্রিং রাখল হকচাংদা লৈবগদি তৌক তৌকবা থবক খুদিংমক মায়া পাকপা ওমদবা ওই। মিওইবগী পুন্নি মহিংগী অর্থ লৈতে। শাঙগী পুন্নি মরেলগা চপ্ মাম্নৈ। মিওইবগী অচুম্বা আইডিয়েল ওইবা, অর্থ লৈবা, মীয়ামগী সেবা তৌবা ওম্বা লিডর অমা ওইবা ওম্বা, চাওখংপা, শান্তি ওইবা লাইফ ষ্টাইল অমা ওইনা হিংগে হায়রগদি মতম চুন্না ঐথোয়গী পুক্রিং রাখল হকচাংদা পোজিটিভ ইমোসনগী ইহল লৈবা তাই।

\*\*\*\*

*"From the log cabin to the White House"  
(In the life of Abraham Lincoln)*

## Chapter - 2

### মেন্টেল টেনশনগী হৌরকফম

মীওইবগী রাখলদা অরাবা পুবা Mental Tension ওইরকপগী মরুওইবা হৌরকফম মরম অমদি মীওইবগী লৈফম চাফম এনভাইরোমেন্টকা যান্না মবি লৈনৈ। সহরদা লৈবা মীওইশিংগী পুক্রিং- রাখল হকচাংগী ফিভম যান্না চরাংনৈ, রাখল লৈতাদে, মেন্টেল টেনশন এন্ড স্ট্রেস লেভেল রাংনা লৈ। মেন্টেল টেনশন এন্ড স্ট্রেস রাংনা লৈবা মীশিংদি চাবা- তুশ্বা নিংথিজনা যাদে, চিকপা- নাবা, চোকথবা হকচাংদা ওই। চাবা- তুশ্বা নিংথিজনা যাদবা মরম্মা চাকখাওদা Stomach ulcer গী লায়না নাইল্লি। Blood pressure অমদি heart problem কয়া অমসু থোকহল্লি। মেন্টেল টেনশন এন্ড স্ট্রেস লেভেল রাংনা মতম কুইনা লৈরগদি অনাবা মী অদু অঙাওবা মী অমা ওইবা যাই। অঙাওবা মীওই অমা ওইব্রগদি মীওইবা অমা ওইনা হিংবগী মণ্ডল লৈতরে। সহরগী মীওই অয়ান্না Life challenge ওই। খুদম খরদি শেলথুমগী ফিভম ফগৎনবা হোৎনবা Financial gain, অরাংবা থাকী ফম Post and position, Academic excellence ওইনবা হোৎনবা অমদি মমিং লৈবা শিনফম professional job পায়নবা হোৎনবা অসিনচিংবনি। মসিনা তাকপদি সহরগী পুন্নি মরেল অসি Life busy and life challenge ওইবা মরম্মা স্ট্রেস লেভেল Normal দগী হেন্না রাংঙি। খুজ্জদা লৈবা মীওইশিংদি হিংবদা লাইফ চেলঞ্জ কয়া হেন্না লৈতে।

চান্নবা চিঞ্জাক (Food) শেৎনবা ফিরোল (Cloth) অমদি লৈফম অমা (Shelter) লৈরগা চান্না হেজা হিংবনি। চান্না হিংবা লাইফ ষ্টাইল ওইবা মবান্না মেটেল টেনন এন্ড ষ্ট্রেস লেভেল যান্না নেন্না ফিভমদা লৈ।

মনা- মশিং অচান্না চিঞ্জাক চাবনা পুক্রিং রাখলগী ষ্ট্রেস লেভেল নেমহল্লি। লায়না- তিন্না কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ওমহল্লি। ময়াই কাবা চিঞ্জাক শা- যু, চুরুপ থকপা, ড্রগ টেব্লেট শিজিন্নবা মীওইশিংদি ষ্ট্রেস লেভেল ঝাংডি। লায়না- তিন্না কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ওমদে। খুজ্জদা লৈবা লৌমিশিংদি নোংমগী শুফম থোকপা থবক শুবা,, চাফম থোকপা চাবা, তুন্ফম থোকপা তুন্না, হকচাং পোথাবা ওম্বনা, মখোয়গী মেটেল ষ্ট্রেস লৈতে। লাইফ ষ্টাইলদা ষ্ট্রেসফুল ওইদে। মীয়ামগা তিন্নবা যাদবা মী (Socially Isolated Person) অয়ান্না মখোয়গী পুক্রিং রাখল লৈতদবা অমদি মখোয়গী অঙাওবগী হকচাংগী ফিভম্ অদু লায়ংবা ওমদ্রবনা মখোয়গী মপুন্নি তেনহল্লি, লায়না নাদুনা ওন্তানা শিগল্লি। মরমশিং অসিদগী ষ্ট্রেসফুল ওইবা লাইফ ষ্টাইল থাদোকপা হোৎনবা তাই। মীওইবগী পুন্নি খুদিংমক ষ্ট্রেস লৈ অদুবু মীওই খবদি ষ্ট্রেস লেভেল খাংবা ওম্বগী Tolerance power লৈ। মী খেৎনবগী মতুংইন্না Tolerance power সুখেংনৈ। চকপ- বিড়ি, যু থকপা, মিট মসালাগী শা চাবা, চা- কোফি যান্না তোইনা তোইনা থকপা, থুম্ (Salt) যান্না হেন্না চাবনা Stomach ulcer, Hypertension গী লায়না নাহল্লি। মরম অসিনা চুরুপ বিড়ি, যু ড্রগ এন্ড টেব্লেট শিজিন্নবগী হেবিং থাদোকপা ফৈ। মসিগা লোয়ন- লোয়ননা হায়রিবা নিশাগী ওইবা পোৎশকশিং চাদবা শিজিন্নদবা, হোলি ওইবা মরুপ- মপাং তিন্ন- লোইনবা ফৈ।

মেটেল টেনন এন্ড ষ্ট্রেস কুইনা লৈরকুনা ঙাওচৎনদুনা চৎপা হৌবরুবা মীওই অমা লাইনিংবা মী ডিভোটি অমা ওইখিবগী অশেংবা বারী অমা লৈ- মিষ্টব জোল্ বি এসি ইঞ্জিনিয়ারিং পাস তৌরবা মীওই অমনি। মহাক্লা অহানবদা Delhi সহরদা ইন্ডিয়ান বেজ- ফোরেন ফার্ম (Indian based Foreign Firm) অমদা থবক তোই। অহানবদা মহাকী ফার্ম সেক্টর অদুগী Quality লৈবা পোৎথোক যান্না পুথোকপা অমদি ফার্ম সেক্টর অদুদা গডর্নমেন্টনা শেল যান্না থাদবা মরান্না মিষ্টর জোনগী তলব নিংখিজনা ফংবতা নন্তনা মহাকী চৎথোক

চংশিনগীদমত্তা মোটোর কার অমসু পীরস্মী। মিষ্টর জোন ইনাকখুনবা ইঞ্জিমিয়ার অমা ওইরবনিনা মহাক্কী পোকচবা মচানুপা অনিসু Public School দা থাদুনা লাইরিক তস্মী। মসিদা নত্তনা মিষ্টর জোনগী নুপীনা মতম অয়ান্দ্দা সনা লুপা, Diamond অকে অমৌগী মরমদা বারি শাদুনা, থবায় য়াওদুনতা লৈ। চহি খরদি মিষ্টর জোনগী ইমুং ইনাকখুনবা ক্লাস বানগী ইমুং ওইরে। মতম্মা, পুরকপা য়াউওন অঙকপনি। চহি ১০গী মতুংদা অহোংবা গভর্নমেন্ট লাকপা অমদি গভর্নমেন্টকী পোলিসিদা অহোংবা লাকপদগী হায়রিবা ফার্ম সেক্টর অসিদা গভর্নমেন্টনা শেল থাদরক্তবা অমদি Quality লৈতবা পোংথোক্কা মরম ওইদুনা শিথরকখি। মসিগী মতুং তারকপদা ওফিসার খর য়াওনা শিনমিশিংগী তলব পিবা ফাওবা ওল্লক্কে। মসিনা মরম ওইদুনা মিষ্টর জোন সেক্টর ফার্ম অসিদগী থবক তোক্তুনা চহি অমা করিমত্তা তৌদনা লৈরে। মতম অসিদা মিষ্টর জোন Depression গী ব্রাখল লায়না নারে। চহি ১/২ অসিগী মতুংদা মহাক্কা মহাক্কী নুপী-অঙাংদগী সনা লুপা কাইথোক্কা অমদি Credit loan দগী শেল খর, পুদুনা Business সেন্টর অমা Meerut City দা লিংখংলে। মতম খর business তৌদুনা লৈরবা কান্দা মফম অদুদা খুদোংখিবা থৌদোক Communal Riot থোকপদগী মহাক্কী business centre অদু মৈনা পুমচাক চাকখরে। থৌদোক অদুদগী মিষ্টর জোনগী মখুত্তা শেল অমত্তা লৈতরে, লুপা লিশিং ৫০গী শেন্দোয় পুদুনা চংলে। অসিগুন্না অরুবা ফিভম অসিনা মরম ওইদুনা মহাক্কা মহাক্কী নুপী অঙাং, ইমুং-মনুং থাদোক্লম্মগা কোইচং চংপা হৌরক্কে। খুঙ্গং অমগী লম্বী অমদা মহাক্কা মহাক্কী মখুরা থোকপা চহি ৭০ রোমগী অহল ওইবা হনুবা, ঈশ্বর লাইগী লাইশং শেন্নবা অমা থেংনখি। মিষ্টর জোলনা মহাক্কী থোকখিবা বারী খুদিংমক মখুরা লাইনিংবা অদুদা তমখি। নুংঙাইতবা থোকখিবা বারীশিং অদু তারবা মতুংদা হনুবা মখুরা অদুনসু মহাক্কী নুপী অঙাং ইমুং মনুং Communal Riots অমদা লোইনা হাংখিবা শিখিবগী অরাবা বারীশিং অদু লিদুনা তাহনখি। অরাবা থোকখিবা নুমিৎ অদুদা নখুরাগী পুন্নি অদুসু অরোইবনি হায়না খনখি হায়না মিষ্টর জোলদা তমখি। মীওইবগী পুন্নি অসি অমুক কাখংপা অমুকসু কুমথবা অপস এন্ড ডাউন্স (ups and downs) অমনি হায়না মখুরানা মিষ্টর জোলদা অমুকসু খঙহনখি। লাইশংগী সেবা তৌবা অমদি ডিভোটিশিংগী

সেবা তৌবগী থবক অচিনবশিংনা থোকখিবা খৌদোকশিং অদুগী অরা মৈশাশিং অদু হুহুরে, খাংবা ওল্লৈ হায়না মখুরানা মিষ্টর জোলদা তমখি। মখুরানা মিষ্টর জোলদা হোলি লাইরিক গিতাদা যাওবা অচুন্না অশেংবা কোটেসন অমা পাদুনা তাকখি মদুদি - শ্রীকৃষ্ণনা অর্জুন্দা হায়, “অর্জুন নঙনা তৌগদবদি নঙগী নথৌ, থবক অদুতা তৌ, পাংথোকউ, থবক অদুগী মইহে অদুদি ঐণ্ডোন্দা পীগদবনি”। মসি হায়বগী অথদি নশাগী ওইবা খুদিংমক থাদোকউ, নথৌ পাংথোকউ, পুন্সি মায় পাকপা ওমগনি। মায় পাকপা খুদিংমক ঈশ্বরগী will গী মথা পোল্লি। মখুরাগী Inspiration ওইরবা বারীশিং অদু তারবা মতুংদা মহাক্লা মহাকী নুপী অঙাংশিং অদু লাইশং অদুদা পুরজুনা ঈশ্বর অমদি Devotee শিংগী সেবা তৌদুনা লেমহৌবিবা পুন্সিগী মতম অদু শান্তি ওইনা লেনখি। মিষ্টব জোন্না ঈশ্বরবু খুমজবা প্রেয়ার এন্ড ফেথ (Prayer & Faith) থাজবা থন্না ওম্বদগী মহাকী মাংখিবা কয়া অমদি Depression গী রাখল লায়না কোকহনবা ওমখি।

মেস্টেল টেনন এন্ড ট্রেস ইশাদগী ঙাকথোকপা ওম্বগী রিল পরার (Will power) পাশ্বে অমসু প্রাকটিস তৌবা তাই। প্রাকটিস অদুগী মমিংদি বেজিষ্টেন্স এন্ড নন-রেজিষ্টেন্স (Resistance and Non-resistance) হায়না কৌই। প্রাকটিস অসিগী খুদম অদুদি নহাক্লা করিগুন্না মতমদা যু ঙাওবা লোকেল গুণ্ডা অমা লম্বীদা থেংনরে হায়না থল্লসি। লোকেল গুণ্ডা অমগী নেচরদি লম্বী অচং-অবোং চংপা মীদা লক্লবা, করেম্বা অমদি ফুন-চৈনবা হৌবনি। গুণ্ডা অদুনা মরম ইরৈ লৈতনা করেম্বা, লক্লবা শোইদনা নঙোন্দা হৌবক্লনি। মদুদা নহাক্লা নহাকী নন-রেজিষ্টেন্স রিল পরারনা যু ঙাওবা গুণ্ডা অদুদগী থৈদোজুনা চংগদি করিমত্তা খংন-চৈনবা, ফুন-চৈনবা অশোক অপল থোক্লোই। অফবা হায়বদু ওইগনি। ফত্তবা মীগা মায়বা ফত্তে হায়বনি। মসি নঙদুনা নহাক্লা লোকেল গুণ্ডা অদুগা চপ্ মায়না খংন-চৈনবা, হাংন-শুনবা মায়য়োক্রবগদি মদুগী মতুং তারকপা অদু অশি অনা মাইয়োক্রবসু য়াই। নহাক্লা লোকেল গুণ্ডা, অদুগা মায়য়োক্রনবা শেম শারকপা মতমদা নহাকী হকচাং ওর্গান্দা যাওরিবা ওর্গানিক কেমিকেল এড্রিনেলিনগী (Adrenalines) চাং হেন্না হেনগলজুনা ব্লড প্রেসর অমদি পল্‌স রেট (Blood pressure & pulse rate) রাংখংলজুনা হকচাং পুন্সিমকী শিংলি-নাওরি খুদিংমক নোর্মেলগী মথৌগী

ব্রাংমদা লৈরকই। মতাং অসিদিনি মশা য়ায়া চাওবা, অরুশ্বা মী অমদদি ব্লাড প্রেসর ব্রাংখংলজুনা কশ্টেটাল তৌবা ওমদদুনা হাট এটেঙ্ক্ট (Heart attack) থোজুনা শী। অসিগুশ্বা ফিভম গুণ্ডাগা মাইয়োকুবা রেজিষ্টেন্সী (Resistance) ব্লিল পরার অসি থাদোকদবনি। খংন- চৈনবা, মাং তাকপনা করিমত্তা অফবা পুরক্কাই। নন- রেজিষ্টেন্সী ব্লিল পরারনা মেণ্টেল টেন্সন এন্ড স্ট্রেস ইশাদগী ওাকথোকচবা ওমহল্লি।

মীওইবা খুদিংমক মাগী মাগী নহা (Youth) ওইরিঙেগী মতমদা করিগুশ্বা খরদা মায়থিবা (Failure) ফংদবা কনা অমত্তা লৈতে। কনা অমনা Competitive Examination অমদা fail ওইবা, কনা অমনা মাগী professional job অমদগী তোক্কপা নত্রগা হিরম অমদা হেত্তা মাইথিবা ফংলকপা য়াওই। হায়রিবা মতম খরগী ওইবা Temporary failure ওইবা অসিনা মী অদুদা নিংবা কাইবা Frustration থোকহল্লি। মসিনা হকচাং ব্রাখলদা মেটেন টেন্সন এন্ড স্ট্রেস লৈহল্লি।

পৃথিবীদা ফাওখিবা মমিং লৈখিবা মী খুদিংমক Temporary failure থেংনখিবা ওাক্তনি। মখোয়গী খাংবা কনবা, হনবা লৈতবা খৌনা অদুনা temporary failure অদুবু মায়য়োকুদুনা মালেন্না মশক খঙনবা মীওই ওইবা ওমখি। পুন্সিগী অহানবদা থেংনবা temporary failure খুদিংমক অহানবা মতমদদি নিংবা কাইবা নুংঙাইতবা depression ওই। নুংঙাইতবা depression অসি কোকহনগে হায়রগদি হনবা লৈতবা খৌনা repeated courage অমা হাপচিনবা তাই। মসিগী মতুং তারকপদা মতমগী মতুংইন্না নুংঙাইতবা depression অদু ফহনবা healer ওইহল্লি। নুংঙাইতবা, মাইথিবা, হকচাংদা শোকখিবা খৌদোক অদুদি ব্রাখলদা নিংশিংলকপা য়াই। অদুম ওইনমক মাইথিবা ফংখিবা খৌদোক অদুনা ব্রাখল হকচাংদা ব্রাহনবা মেণ্টেন টেন্সন এন্ড স্ট্রেস পীবদি ওম্মরোই। মতাং অসিদা মৈতৈগী ব্রাহৈদা হায়নবা স্ক্রিপচর (Scripture) অমা নিংশিংবা য়াই মদুদি - লাক্কদবা মতল্লা নহাকপু ফহনবা ওমগনি (Time is the greater healer)। অসুন্মসু ঐখোয়না ব্রাখল হকচাংদা Meditation তৌবা য়াই মদুদি - ঐহাক্লা কনাগুশ্বা অমদগী নত্রগা হিরম অমদা মাইথিবা ফংলিবসি ঐখক্তা ফংবা নত্তে। ঐনা মায়থিবা ফংলিবা অসিগুশ্বা মীওই কয়া অমসু চপ্

মান্না মাইথিবা ফংলিবনি হায়না খৌনা courage অমা হাপচিল্লগা meditate তৌরগদি depression গী চৈনা অসি ফহনবা ওমগনি।

মাইথিবা অমা ফংবা মতমদা depression ওই, নিংবা কাই। নিংবা কাইবা খুদিংমক খাংবা কনবা patience ওইবা তাই। খাংবা কনবা patience ওইবা ওমহৌদ্রগদি মাইথিবা নিংবা কাইবা জঁদুনা হেন্না অশাওবা (anger) ওইরকই। মদুদগী কাহেনবা মাইয়োক্তবা over-react তৌরকই। মদুদগী ইশাগী ওাকথোকচবগী পাজ্জল self control মাংখি। Self control মাংত্রবনিনা খৎন-চৈনবা অমাং-অতা থোক্তকই। Problem শিং অদু থোকত্রবনিনা solve তৌবা ওমদ্রে। থোকথিবা অমাং-অতাগী খৌদোক অদুগীদমক্তসু নুংঙাইতবা রাখল অমা তুংদা পোক্তকই। অশাওবনা self control মাংহনত্রগদি হিরম case খুদিংমক মাংলে। patience, self control and polite ওইবনা হিরম খুদিংমক্তা অফবা ফল ফংবা ওম্মী।

মীওইবগী চাবা-থকপগী নৈচর অমদি হিংবগী লাইফ ষ্টাইল মওংগী মতুংইন্না রাখল শান্তি থন্না অমদি পুলি লাইফ স্পান শাংনা হিংবা ওম্মী। চাবা থকপা হেন্না চাশিন্দবা অমদি মোডরেট ওইবা লাইফ ষ্টাইলনা রাখল হকচাংদা নুংঙাইবা পি, অরাবা অরুন্না পুহন্দে। কনাগুন্না মী অমগী হেন্না চাশিনবগী হেবিং অমা ওইত্রগদি মদুনা হকচাংগী অরুন্না হেন্না ওইহল্লি মদুনা কোরোনরি অথেবোস্কেলোরোসিস (Coronary Atherosclerosis) থোকহন্দুনা ব্লড প্রেসর বাংখৎলজুনা হার্ড এটেক্ট, ব্রেন ষ্ট্রোক্ট থোকহল্লি। হকচাংগী অরুন্না নোর্মেনগী চাংদগী হেন্না লুন্গদি চহি মাল্লকপা অহল ওইরকপা মতমদা হকচাংগী অনাবা অমদি পুক্রিং রাখলগী অরাবা পুহল্লি। মীওইবগী চহি ৪০-৪৫ দা হকচাংগী অরুন্না রেথ অসি হেনগৎলকই। সেন্টেল ডাটা অমগী মতুংইন্না মীওইবা অমগী বোডি বোট নোর্মেলগী চাংদগী কেজি ১২.৫ হেল্লিবমথৈ মহাক্কী পুলিবা ওম্মগী চহি অদুদগী ২৫% ককথগনি। মসিদগী অমুক হেন্না হেনগৎলক্লগদি হেন্না ফণ্ডবা ওইগনি। মশা-পাবা মীনা অহল ওইরকপা মতম ফাওবদা ফিজিকেল্লি ফিট ওইদুনা লৈ। হকচাংগী ফিভল্ল পুক্রিং রাখলগী ফিভম শেন্না ওম্মী।

এক্সপেরিমেন্ট (চাংয়েং) অমগী মতুংইন্না এভারেজ ডাইট (Average diet) তগী হুন্না পীজবা উচিশিংনা নুমিং ১৫০০ দগী খর হেন্না পুলিবা ওম্মী।

অদুগা অতোগ্না উচি খরদনা এভরেজ চাং নাইনা খর মরাং কাইনা মচিঞ্জাক পীজবনা নুমিং ১৫০০ দগী হস্থনা পুলি। অদুগা অতোগ্না উচি খরদনা হেবি ডাইট (heavy diet) পুরা পীজবনা নুমিং অমুকা য়ান্না হস্থরগা পুলি। চাংয়েং অসিনা তাকপদি এভরেজ ডাইটতগী হস্থনা (less average diet) পীজবা উচিশিংনা নুমিং হেন্না পুলিবা হেল্লি। হেন্না চাবগী হেবিটনা হকচাং বোডিগী অরুশ্বা বেষ্ট হেনগৎহল্লি। নোর্মেল চাংদগী অরুশ্বা হেনগৎপনা মরম ওইদুনা পুলি তেলহল্লী হায়বসিনি।

মীওইবগী কোক- চিকপা লাইয়োংগী হৌরকফম অসি ৯০% দি মেণ্টেল টেম্পন, স্ট্রেসকা মরি লৈনৈ। মেণ্টেল টেম্পন লৈবা মীনা তুশ্বা য়াদে, তুশ্বগী চাং য়ান্না হস্থৈ। তুশ্বা য়াদ্রবনিনা মেণ্টেল টেম্পনগী চাংসু অমুকা হেন্না হেনগৎলকই। তুশ্বা য়াদবা অসিনা নোংম- নোংমগী হেনগৎলফুনা চয়োল কয়া শুজিল্লরুগদি হকচাংদা চিকপা- নাবা, নুংঙাইতবা, অমদি থবক অমা তৌবদা পুঞ্জিং চংবা শুংঙম ওমদবা অমা ওই। তুশ্বা য়াদবগী ফিভম অসি মখা তানা নুমিং- থা কয়া শুজিল্লরুগদি মী অদুগী নার্ডস সিসটেম অদু মপুং ফানা কায়রে হায়বা য়ারে। মতাং অসিদিন মী অমনা অঙাওবা মী অমগা চপ্ মান্নরিবনি। মতাং অসিদা ডোঙ্করগী প্রেসক্রিপ্শন স্লীপিং পিল্ নতুনা উপায় লৈতে।

মীওই অয়ান্না অহিংদা তুশ্বা য়াদ্রবা মতমদা অহানবা পান্শে ওইনা মেডিকেলগী ওইবা হিদাক টেব্লেট স্লীপিং পিল্ হেজা চাদুনা তুশ্বা য়ানবা হোংনৈ। মসিনা তোইনা তোইনা শিজিল্লরুগদি হেবিট অমা ওইরফুনা এডিটসন ওইদুনা হকচাংগী লিভর, ওর্গান কয়াদা শোকহন্দুনা হকচাংগী মপাঙ্গল শোকহল্লি। মতাং অসিদা যোগাগী কান্নবা ব্রাই খর নৈনবা য়াই মদুদি অহিংগী মতমদা তুশ্বা য়াদবা হৌরকপা মতমদা স্লীপিং পিল্ শিজিল্লবগী মহৎতা অহানবা ওইনা যোগা মেডিটেশনগী পান্শে খর প্রাকটিস তৌদ্রিবা করিগীনো? মেডিটেশন পুঞ্জিং ব্রাখল হকচাংবু পোথাবা ওমহল্লি অমদি আত্মাগা মরি লৈনহনবা ওমহল্লি। মেডিটেশনগী প্রাকটিস অসি হেবিট অমা ওইত্ৰগদি ডাঙ্করগী কেমিকেলগী হিদাক চাবগী ব্রাফম লৈতরে। মেডিটেশন পুঞ্জিং ব্রাখল শাস্তি থন্স ওমহল্লি। অহিংগী মতমদা নিথিজন্য মপুং ফানা তুশ্বা য়াহল্লি। অহিংগী মতমদা মপুং ফানা তুশ্বা য়ারগদি মসিনা হকচাংদা ইনর্জি পী। তুশ্বনা পুঞ্জিং ব্রাখল, ব্রেন অমদি হকচাংগী



কয়াংশিংবু মপুং ফানা পোথাহল্লি। মতাং অসিদা মীয়াল্লা হায়নবা রাইহে পবেং অমা নিংশিংবা য়াই মদুদি - মী অমনা করি অমত্তা চাদনা নোংমগী থবক অমা তৌবা গুমগনি অদুবু অহিং অমা করিমত্তা তুমহৌদ্রগদি নোংমগী থবক অমত্তা পাংথোকপা গুল্লোই।

অহিংগী মতমদা নিংশিজনা তুম্বা-হিগ্লা য়ানবগীদমত্তা তুম্ফম হিপফমগী কা অদু অচিকপা নোইসফ্রি (Noisefree) ওইবা মফম অমা ওইবা তাই। টিভি, রেডিওগী মখোলা তুম্বা-হিগ্লাদা অকাইবা পী। মসি পুরা মুখংলগা নিংশিজনা তুম্বা শেম শাবা তাই।

অহিংগী মতমদা তুম্বা-হিগ্লা য়ানবা পাইশ্ব খরদি :-

- ১) চাবা থকপদা ময়াই ওইবা মোডরেট ওইবা তাই। মসিনা তুম্বদা মতেং পাংঙি। হেল্লা চাশিনবা অমদি অথেংবা অহিংদা চা-কোফি থকচিল্লগদি তুম্বদা অকাইবা পী।
- ২) তুম্বগী ফমুংদা চংদ্রিঙেগী মমাংদা মপাল নিংশিজনা থোকপা তাই।
- ৩) তুম্ফম-হিপফমগী কা-ফমুং অদু অচিকপা, নুংঙাইবা মফম অমা ওইনা শেম শাগদবনি।
- ৪) অরাংবা রাখল, রাষ্টলি ওইবগী রাখল থাদোক্তুনা, আত্মাগী ওইবদা মেডিটেশন, সেশ্ফ-হিপনোসিস তৌদুনা পুক্রিং রাখল হকচাংবু নিংশিজনা পোথাবা গুমহল্লি।
- ৫) নুমিৎদাংরাইবমগী ওইবা ময়াই ওইবা এক্সরসাইজ খুদম ওইনা হায়ববদা কিলোমিটার ২/৩ রোম খোংনা চতুনা এক্সরসাইজ তৌবনা অহিংদা নুংঙাইনা তুমহনবদা মতেং পাংঙি।

মীওই খরদি নুংখিল তুম্বগী হৈনবী লৈ। মসিসু মখোয়গী অফবগী মওং অমনি। নুংখিলগী মতমদা গুইহাক তুম্বা-পোথাকবা অসিনা মখোয়দা এক্সট্রা ইনজি, রিফ্রেস, পাজল-শক্তি হাপুনা নুমিৎমুংবা মতুংগী অমদি নুমিৎদাংরাইবমগী থবক অমা তৌবদা পাজল-শক্তি পী। নুংখিল তুম্বগী চাং মতমদি পুংখাইদগীনা পুং অমা ফাওবগী মতম ওইবা য়াই। খঙজিনগদবা অমনা-অহিংগী মতমদা তুম্বদৌনা নুংখিলদা চপ্ মামনা তুম্বগদি মদু ফত্তবা ওই।

মীওইবগী চহি মতাং ৪০দগী ৬০ ফাওবগী মনুং অসি য়ান্না অরুবা তাংকক্ অমনি। হায়রিবা চহি অসিগী মনুংদা মীওইবনা মাগী মাগী পুন্দিদা তৌহৌগদবা মথৌদাং অদু পাংথোকই। কনাগুন্না অমনা চহি মতাং অসিগী মনুংদা তৌগদবা মথৌদাং পাংথোকপা ওমহৌদ্রগদি মীওইবা ওইনা পোকপগী অর্থ লৈতবগুন্না তৌই। মীওইবা ওইনা পোকগসু হুহুবা থাকী মপোকা চপ মাম্লে। চহি ৪০- ৬০ গী চহি মতাং রেঞ্জ অসিবু মীওইবগী প্রোডাক্টিভ এজ (Productive age) হায়না কৌই। চহি মতাং অসিদা ঐনা ঐগী ইশাদা হার্ড কেসন (hard question) কয়া হংজবা মতম্মী। হার্ড কেসনশিং অদুদি - “হৌজিক হৌজিক ঐ করি তৌরি? ঐনা করি থবক পাংথোকথ্রে? ঐগী পুন্দিগী থৌদাং গোলনা করি করিনো? প্রোডাক্টিভ এজগী মতমদা মীওইবগী তৌগদবা থৌদাং পাংথোকপা ওমহৌদ্রগদি মতুং তারকপা মতমদা মীওইবগী ফিভম অসি হুহুবা থাক্লে লৈ, প্রোগ্রেস লৈতে। ইথৌদাং পাংথোকহৌবনা মাইন্দ ফ্রি ডম্ ওই। পুন্দিদা ইথৌদাং পাংথোক- পাক্ওমদবনা বোন্ডেজ ওইবা, মখা পোন্না হিংবদৌনা তৌই। প্রোডাক্টিভ এজগী মতমদা পিউরিটি ওফ মাইন্দ থান্না দরকার ওই, হোলিনেস ওইবা তাই। অচুন্না থৌদাং পাংথোকবগীদমত্তা মীওইবগী মাইন্দ ফ্লেক্সিবল Flexible ওইবা তাই। মীওইবগী সেবা তৌবা, মতেং পীবা ওম্মনা মক্ওইবা অমা ওইনা লৌগনি। ডিমাম্ য়ান্না তৌবগী রাখল থাদোকপা তাই। মীওইববু ক্রিটিকাইজ (Criticize) তৌবগী থবক, রাখল থাদোকপা তাই। মীওইবনা থবক পাংথোকপা ওম্মগী থৌনা অদুদি মীওইবগী পুফ্রিং- রাখল হকচাং অফবগী মখা পোনগনি। অফবা চিঞ্জাক, মনা- মশিং চাবা, বেলেঙ্গ ডাইট চাবা, অমদি খজিক্তা চাবা, হেন্না চাশিন্দবনা হকচাং থিং- থিং লাউনা থান্না ওম্মী। লাইট ফিজিকেল এক্সারসাইজসু দরকার ওই।

হৌজিক মতমদা গভর্নমেন্টকী থবক তৌবা মমা- মপা ওইবা মীশিংনা মথোয়গী ফেমিলি মনুংদা মচাশিংগী লাইরিক- লাইশু তম্বগী মরমদা নত্ৰুগা মচাশিংবু শেন্দী- শাবীবগী মতাংদা বারি বাতাই শান্নবগী মতম ইফং ফংদবগুন্না তৌই। ইনাকখুনবা মমা- মপা অয়ান্না মচাশিংবু অফবা মমিং লৈবা স্কুল অমদি বোর্ডিংদা থমজিন্দুনা য়ান্না কুইনা লাইরিক তমহনবগী ফেসন (Fashion) অমা লৈ। মসিগী মতুং তারকপদা অঙাংমচাশিংনা ক্লাস খর

বাংখংলক্কা মতমদা মখোয়গী মইহে- মশিং একাডেমিক কেরিয়ারগী (career) লমদা মপুং ফাবা কয়া ওইরক্কে। মমা-মপানা য়ায়া থাদরিবা শেলথুম ইনপুট অদুগা মচাশিংগী একাডেমিক প্রোগ্রেস আউটপুট অদুগা য়ায়া খেংনরকই। অসিগুস্তা ফিভম অসিদা মপা অয়াম্বনা অসুয়া হায়বা রাইহে খর খেংনৈ - “ঐনা ঐগী ইচাশিং অসি অফ-অফবা স্কুলদা লাইরিক তল্লাবা থাই। মখোয়গী স্কুল ফী অমদি বোর্ডিং ফী চাওনা চাওনা পীরি! ইচাশিং অসি লাইবক য়ায়া ফারবনি। মসিদগী হেনবা ঐনা করিমুক তৌগদৌরিবনো? মসিদা ফক্তগদি মদু মখোয়গী ওইজরে! মতাং অসিদা অঙাংগী চাইন্দ সাইকোলোজিষ্টকী মতুং ইন্দদি মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংগীদমত্তা মইহে-মশিংগী লমদা ওইবা নুংঙাইবা বারি, মচাশিংগী খঙনিংবগী লমদা তাকপিবা, বারি শাল্লাবা, চামিন্ন-থকল্লিবগী মতম খরদি কাইথোকপা তাই। মমা-মপানা মচাশিংবু লোইনবিবা অসিনা মচাশিংনা একাডেমিক এক্সসেলেন্স ওইবদা মতেং পাঙই। মসিদসু নত্তনা মেটর্নেল লভ (Maternal Love) মচাশিংদা ট্রান্সমিট তৌই। মমা-মপাগা মচাশিংগা লৈমিল্লবগী মতম ফংদবা অমদি মচাশিংনা স্কুল বোর্ডিংদা তোখায়না মতম শাংনা লৈশিল্লকপা অসিদগী ওইরকপা ফল্ অমদি মচাশিংনা মমা-মপাদা ওইদবা, অরোংপা, অরানবা বা ঙাংবা হৌরকই।

চাইন্দ সাইকোলোজিষ্টনা হায়রিবদি মমা-মপা হায়বসি মচাশিংগীদমত্তদি খুদম একজাম্পল (Example) অমনি। মমা-মপাগী লমচং শাজং অসি মচাশিংনা অহানবদা তন্না হৌই। মমা-মপা হায়বসি মচাশিংগীদমত্তদি অহানবা ওঝানি। মমা মপাগী লমচং শাজং ফজরগদি মচাশিংসু লমচং শাজং ফজৈ। মমা মপা ফক্তনা মচাশিং ফবা য়ারোই। মমা মপানা মচাশিংবু অচুন্না ঙাংবা পাল্লিবা অদুদি মমা মপানা অহানবদা অচুন্না হাল্লা ঙাংবা তাবনি। মমা মপা অচুন্সগী খুদম একজাম্পল অমা ওইহল্লগা মচাশিংনা মদু তমহনবা, ইল্লাবা তাবনি। মমা মপানা মচাদা তোইনা তৌগনবা, হায়গনবা রাইহে খর নৈনবা য়াই মদুদি - মমা মপা ওইবনা টিভি স্ক্রিন্দা করিগুস্তা ফিল্ম/মুভি অমা য়েংনিংঙে। মদু মচাশিংদদি য়েংহল্লিঙে। অদুন্না ওইরগদি মমা মপানসু ফিল্ম অদু য়েংদবা তাই। টিভি সুইষ্ট ওফ তৌবা তাই। অদুগা অতোপ্লা অম্ননা মমা মপা ওইবশিংনা মচাশিংদা ওইদবা রাইহে খর তোইনা

তোইনা শিজিমৈ মদুদি - “ইচাশিং নখোয়না হন্দকী পরিস্ক অসিদা ফাষ্ট  
 তেজন্দা ফাওবা ওল্লগদি মারুটি কার অমা লৈবিগনি হায়না! মচাশিংনা ফাষ্ট  
 ডিভিজন্দা ফাওরবা মতমদি মমা মপানা মরুটি কার লৈবা ওমদবনিনা মচাশিংদা  
 ফাগী তৌবনি হায়না হেজ্ঞা হায়দোকই। অসিগুন্না অরানবা রাইহেশিং অসি  
 মচাশিংদা শিজিম্বা হায়বা ফন্তে। মচাশিংগী মমাংদা অরানবা তৌবা, ওইদবা  
 ওংবা, যু- নিশা চাবা, ফন্তবা লমচং শাজং চংপশিংসে ফন্তে। হায়রিবা  
 ফন্তবশিং অসে মচাশিংনা মমা মপাদগী হেজ্ঞা তন্মী। মমা মপা মচাশিং ইমুং  
 মনুংগী মরি অসি ফন্তবা নিয়ম চুমদবা তৌবনা ইমুং মনুং শান্তি ওইদে। ইমুং  
 মনুংদা শান্তি লৈত্রগদি মেণ্টেল ট্রেস অমা হেজ্ঞা মাইয়োক্কে।

গভর্নমেন্টকী থবক তৌবা মীওইশিংনা গভর্নমেন্টকী থবক্তগী পোথারকপা  
 মতমদা মখোয়গী পুক্রিং রাখলদা মেণ্টেল টেন্সন খর লৈ। অসিগুন্না জোব  
 রিটিয়ারমেন্ট মেণ্টেল টেন্সন অসি কোকহনগে হায়রগদি মরম খর কাইথোজুনা  
 পুক্রিং রাখল নুংঙাইবা যাবা পুন্সি মরেন্দা চথবা তাই। খুদম খর পনবা  
 যাবদি- লাইবিক লাইশু ইদুনা কান্নবা খর প্রজাশিংদা পীবা যাবা, পুক্রিং রাখল  
 নুংঙাইবা যাবা হোলি স্ক্রিপচরশিং পাবা নৈনবা, আট এন্ড কলচরগী লমদা  
 য়াওশিন্দুনা পুক্রিং হকচাংদা নুংঙাইবা পোকহনবা অসিনচিংবনি।

গভর্নমেন্ট জোবতগী পোথারবা মীওই অয়ান্না য়ান্না থুনা অহল ওইশিল্লি।  
 মসিগী মরমদি মখোয়গী রাখন্দা পুন্সি অসে পুন্সিমক লোইরবা মতম লাক্কে হায়না  
 খল্লী। সাইকোলোজিষ্টনা হায়রিবদি গভর্নমেন্ট জোবতগী পোথারবা অহল  
 ওইরবা মীশিংগী পুক্রিং রাখন্দা খংনিংবা, তল্লিংবা হিরম অমদা হেজ্ঞা  
 পোকহনবা ওল্লগদি হায়বদি পোজিটিভ ইমোসন্দা লাকহনবা ওল্লগদি অহল  
 ওইবা মীশিংগী পুক্রিং রাখলগী ফিভম অসি নহা ওইবগী অনৌবা ফিভমদা থান্ডা  
 ওমগনি। মৈতৈগী রাইহেদা হায়নবা অমা লৈ মদুদি শিদ্ৰিফাওবদি তান্ডা, জ্যান  
 তানবা লেগ্না যাবা নন্তে। অহল ওইবা মীশিংনা লৈকাইগী নহাশিংনা পাংথোকপা  
 সোসিয়েল সারভিস্তা য়াওশিনবনচিংবা অসিনসু অহল ওইবগী পুক্রিং রাখন্দা  
 নহা ওইবগী, থবক চিনবগী, হকচাং- ফবাগী পুক্রিং রাখল পোকহনবা ওমহল্লি।  
 কৈরোই- লৈকাইগী সোসিয়েল সার্ভিস থবক তৌবদা থরায় য়াওবা অহল  
 লমনশিংদি লৈকাইগী মীওইশিংনা অহলশিং অদুদা ইকাই খুন্সবা উংলি। ইকাই

খুন্মবা মীওই লৈবা হায়বসে সোসাইটি অমগী অফবা মগুগনি। অহল ওইবা মীওইশিংনা হেন্না কথোকপগী থবক তৌবনা মখোয়গী পুন্নিং রাখন্দা অপেনবা পোকহনবা ওমহল্লি। অহল ওইরগদি থবক অমা তৌবদা হেত্তা থুনা তৌবা নড্ৰগা হেত্তা থুনা চঙশিনবা য়াংশিনবগী যৌওং হেবিট থাদোকপা ফৈ। চহি য়ান্নবা মীওই খুদিংমক হাৰ্ড এণ্ডেট্টকী খুদোংথিবা চাং য়ান্না রাখনা মাইয়োক্ৰৈ। অহলশিংনা থবক অমা তৌবা মতমদা তপ্পা তপ্পা ইংনা পাংথোকপা তাই। অহলশিংদি অযুক্তা অমদি নুমিৎদাংরাইরমদা কিলোমিটব ২/৩ খোংনা রাখিং চংপগী এল্লরসাইজ দরকার ওই। অহল ওইরবা মতমদা অহাও- অহাওবা ফেট, বটর য়ান্না চাবা থকপা অমদি ফমজিনবগী হৈনবীনা (Sedentary occupation) হাৰ্ড এণ্ডেট্টকী খুদোংথিবা মায়ম্ৰোক্ৰৈ। পুন্নিং রাখলগী ফিভম ফনা থমগে হায়বগদি হকচাং বোডি অসিসু ফনা নিংথিজনা থন্দীবা দবকার ওই।

\*\*\*\*\*

“ঙানা খোইচাক্তা থুবা, নহাবোলশিংনা নিশাদা ঈবাক্ৰবা”

— Meitei Scripture—

## Chapter - 3

### মাইন্দ কন্ট্রোল প্রাক্তিস

মীওইবগী রাখল অসি মতম অমান্দা ইবাং লাংঙি, পোথাফম ইখং খঙদবগুয়া তৌই। অদুম ওইনমক মীওইবগী রাখল অসি লাকশিনবদি ওম্মী। হোলি গিটাগী মতুংইমা তাইবঙপানগী মপু শ্রীকৃষ্ণনা হায়রন্বা রাইহে অনিখক লৈ। রাইহে অনি অসিনা মীওইবগী পুক্রিং রাখলবু লাকশিনবা ওমগনি। অহানবগী রাইহেদি প্রাক্তিস practice হায়না কৌই। মীওইবনা প্রাক্তিস হোৎনবগী ব্লি পরারনা রাখলবু লাকশিনবা কন্ট্রোল তৌবা ওম্মী। অনীশুবগী রাইহেনা ডিসপেসন dispassion হায়না কৌই। মসিগী অর্থদি অপান্বা কল্পক-মীহৌবা লৈতবা হায়বনি। মীওইবনা অপান্বা কল্পক-মীহৌবা লৈত্রবা মতমদা রাখল শাস্তি থম্বা ওম্মী। ইশা-ইশাদা হোৎনবা প্রাক্তিস তৌবা মরম্মা মসিবু যোগা ওফ প্রাক্তিস (Yoga of practice) হায়নসু কৌই।

শ্রীরামাকৃষ্ণনা হায়বিরন্বা পাউতাক খর লৈ মদুদি - ঐথোয় মীওইবনা য়াম্মা হৈনিংদনা তন্না তুমিমা ফমদোজুনা লৈথোক্কোইদবনি। য়াম্মা হৈনিংদনা তন্না ফমদোজুনা লৈরগদি স্পিরিচুয়েল কলসিয়সনেস ইশাদা লৈরজ্জু। স্পিরিচুয়েল কলসিয়সনেস লৈরবা মতমদা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ওম্মী। হোৎন-হোৎনরগদি সনা-লুপা, ডাইমন্দ ফংবগুয়া মীওইবগী রাখলসু নোংম-নোংমগী হোৎনদুনা লাকশিনবা ওম্মী। রাখন্দা মীওইবনা মীখা

পোনবনি, রাখলদা মীওইবনা মনিং তস্বনি হায়বা অনি অসি লৈ। মীওইবগী রাখন্দা অচুস্বগী লস্বীদা (positive emotion) যোগা ওফ প্রাক্টিস তৌদুনা মীওইবগী রাখলবু পুরা লাকশিনবা ওস্মী। মীওইবগী রাখলগী মওং মতৌ নেচর অসিগা যান্না চান্নবা মান্নবা খুদম অমা হায়রগদি ঐখোয়গী শেংন- ইন্নবা অঙৌবা ফি অমাগুস্বনি। অঙৌবা ফি অদু অঙাংবা মচুদা লুপশিল্লগদি মচু ওংগনি অদুগা হীগোক মচুদা লুপশিল্লগনা হীগোক মচু ওনগনি। মসিনা তাকপদি মী অমনা চংলু- চংলুবা মফম মফম অদুগী এনভাইরোমেন্ট অদুদা মাগী রাখল অদুসু চপ্ মান্ননা লুপকনি, খনগনি। মসিনা তাক্লিবদি ফন্তবা এনভাইরোমেন্ট লৈবা মফমদা চংশিনগনু হায়বনি। সংসার অসিদি অফবা অমসুং ফন্তবা অনিনা শাবনিনা মসিগী অফ- ফন্তগী হরা- নুংশিং এনভাইরোমেন্ট অসি মীওইবনা থেংনৈ। যোগা ওফ প্রাক্টিসনা ফন্তবা এনভাইরোমেন্ট রাখলদা চঙহন্দবদি ওস্মী।

যোগা ওফ প্রাক্টিস (practice) অমদি মীওইবগী অপাস্বা কল্পকমিহৌবা লৈতবা (dispassion) অনি অসিনা অরাংবা নেনা তাদবা রাখল লাকশিল্লবগী মকওইবা মপুংফাবা অরোনবা পান্বেনি। রাখল লাকশিনবদা মীওইবগী ঝিল পরার অমদি দরকার ওই। পান্বে কয়া অমা প্রাক্টিস তৌদুনা যান্না শিংনা রাখল লাকশিল্লনবা হোংনবা তাই। রাখলগী ওইবা মওং মতৌ নেচর মসিগী ট্রিক্ট (trick) মুন্না খঙবা দরকার ওই। মীওইবনা রাখল শান্তি থন্না ওল্লগদি তৌক তৌকবা থবক অদুসু শান্তি লৈনা মপুং ফানা পাংথোকপা ওস্মী। রাখল চবাংনবা, রাখল লৈতাদবা মীনা কৈদৌঙৈদা থবক অমা মপুং ফানা পাংথোকপা ওমদে। অফবা রাখল খল্লগদি অফবা থবক পাংথোজুনা পুজিনা হিংবগী অর্থ লৈগনি। রাখল শান্তি করন্না থমগনি হায়বা প্রাক্টিস ময়াম অমা লৈ। প্রাক্টিস ময়াম অদুগী মনুংদা প্রাক্টিস অমদি অসুন্না তৌবা যাই- হকচাংগী ইন্দি মঙাগী নুংঙাইবা সেল প্লেজর অসি মীওইবনা নুংঙাইনবা থিদুনা লৈ। সেল প্লেজরদা নুংঙাইদুনা লৈথোক্লিংঙি। সেল প্লেজরগী মওং মতৌ নেচরদি মতম খরগী ওইবনি হায়বদি মতম খরগী নুংঙাইবনি, লাষ্টিং ওইদে। সেল প্লেজরগী ওফজেস্ট অদু অমুক লাকই অদুগা অমুক চংখি হায়বনি। সেল ওফজেস্টনা চংখিবা মতমদা রাখন্দা অরাংপা, অহাংবা লৈরবনিনা রাখলদা অরাবা নুংঙাইতবা পী। মসিনা রাখল শান্তি থন্না ওমহন্দে। ইন্দি মঙাগী ইন্মোরেল সেল প্লেজর থাদোক্লবা ইশাদা

প্রাক্তিস তৌরগদি, ইশাদা ব্রাখ্ম শান্তি থন্দা শোইদনা ওমলকনি।

সেঙ্গ প্লেজরগী ইশ্মোাসন অসি ব্রাখন্দা ফাওরকপা মতমদা মীওইবগী হকচাংনা সেঙ্গ প্লেজরগী ওফজেঙ্কি অদু ফংনবা হোংনরকই। ব্রাখলদা সেঙ্গ প্লেজরগী ইশ্মোাসন লৈরগসু হকচাংনা সেঙ্গ প্লেজরগী ওফজেঙ্কি অদু ফংনবা হোংনদ্রগদি ব্রাখলদা অকাইবা কয়া পীরোই। হকচাং- বোডিনা সেঙ্গ প্লেজর ফংবা হৌশ্রগদি ব্রাখল শান্তি থন্দা অকাইবা পীবা হৌরক্কে। ব্রাখল শান্তি থন্দগী মতাংদা হোলি লাইরিক্লা হায়বা রাইহ পরেং অমা লৈ। মদুদি- “নহাক্লা কয়াম যান্না ব্রাখল শান্তি থন্দা ওম্বগে হায়বদু নহাক্লা কয়াম যান্না ব্রাল্ডলি ওইদবা চাং অমদি কয়াম যান্না সেঙ্গ প্লেজর থাদোকপা ওম্বা চাং ডিগ্রি অদুনা লেপকনি।” অতোপ্লা স্ক্রিপচর অমগী রাইহদনা - “মী অমনা মশাগী ইন্দ্রি মঙাগী সেঙ্গ প্লেজরগী নুংঙাইবা থাদোকপা ইতৌ- তৌনিংদ্রিবা হায়বদি সেঙ্গ প্লেজর থাদোকপা ইপাম পামদ্রিবা মী অদুনা মহাকী ব্রাখল মাইন্দ শান্তি থমগে হায়না পুকচেল শেংনা লেপ্লা লৈত্রি।

ব্রাখল শান্তি থন্দা সেঙ্গ প্লেজর থাদোকপা হোংনবগী পাম্বৈ (example) অমা অসুল্লা নৈনবা যাই মদুদি - মী অমনা মমান্নবা মরুপ অমগী মতেংনা ড্রগ টেব্লেট চাই। মমান্নবা মরুপ অদুনা নুমিৎ খুদিংগী ড্রগ টেব্লেট পুশিল্লকই অমদি ড্রগ টেব্লেট পুমা চামিলৈ। মী অদুনা ড্রগ টেব্লেট চাবা থাদোকে হায়রগদি ড্রগ টেব্লেট পুশিল্লক্কা মমান্নবা অদু হান্না থাদোকপা তাই। মমান্নবা অদু হান্না থাদোকপা ওমদ্রগদি মী অদুনা ড্রগ টেব্লেট চাবা থাদোকপা ওম্বোই। মসিগা চপ্ মান্না মী অমনা মশাগী ইন্দ্রিগী সেঙ্গ প্লেজরগী ওইবা ওবজেঙ্কি থাদোকপা ওমদ্রিবা মইদি মহাকী ব্রাখল শান্তি থন্দা ওম্বোই। ব্রাখলদা অমোংপা শেংদবা টেম্পটেসন, সৈটান চঙবা থিংবা ওমদ্রগদি ব্রাখল শান্তি থন্দা ওম্বোই। ব্রাখলদা পুউরিটি ওফ মাইন্দ purity of mind থন্দা দরকার ওই। ব্রাখল মনিংতন্দা ব্রাখল মীখা পোনবা হায়বসিদি মী অদুনা তৌরিবা থবক অমদি মহাকী পুলি মহিং লাইফ ষ্টাইলগা যান্না মরি লৈনৈ। মনিং তন্দা থবক তৌবা, আইডিয়েল লাইফ ওইবা মীখক্তনা ব্রাখল মনিংতন্দা ওমগনি। মীখা পোন্না থবক তৌবা, ব্রাল্ডলি লাইফ ওইবা মীখক্তনা ব্রাখল মীখা পোনগনি। অফবা ব্রাখল, অফবা হকচাং অনি অসিনা মপুং ফাবা অফবা মী অমা শেংদা ওম্বী। ব্রাখন্দা অরুন্দা ময়াম অমা



হাপচিল্লগদি রাখল শান্তি থন্বা ওমদে। অপান্বা যান্বা, সেল প্লেজর যান্বা পান্বা, কাহেনবা রার্শ্ভলিনেস ওইবা অসিনা রাখলদা অরুশ্বা পুহল্লি। মেটরিয়েলিজম হায়বা পোৎশক অসিনা মীওইবগী রাখলদা শান্তি থন্বা ওমহন্দে। মসিগী মরমদি ঐগীনি হায়বা মেটরিয়েলগী ওইবা পোৎশক অদু ঐগী অমুক ওইবক্তে। মতাং অসিদনি মীওইবগী রাখল নুংঙাইত্রিবা বারিবসিনি। অচুশ্বা লমচৎ শাজৎ চৎপা আইডিয়েল ওইবা, হোলি লাইফ ওইবনা রাখল শান্তি থন্বা ওম্মী। বিনন্দিয়েসন প্রাপ্তিসসু দরকার ওই। ইশ্মোরেস সেল প্লেজরগী নুংঙাইবা অসিদদি নুংঙাইবা অমসুং অরাবা অনিমক মথং মথং চৎথে। ওইহাক নুংঙাইকবা মতুংদা অরাবা নুংঙাইতবা অমুক থেংনৈ। মীওইবগী পুন্দিদা অচুশ্বা নুংঙাইবা হায়বা অদুদি আত্মাগী নুংঙাইবনি। আত্মাগী নুংঙাইবা ইংলিস্তা হায়রগদি ব্লিস, হিন্দিদা হায়রগনা অনন্দা হায়না কৌই। আত্মাগী নুংঙাইবদদি অরাবা থেংনদে। মসিগী নুংঙাইবা অসিদি নুংঙাইবা অমসুং অরাবগী বাংমদা (beyond pleasure and pain, beyond ups and downs) লৈ। মীওই খরদি মশাগী বোডি এন্ড মাইন্দ মষ্টর ওইবা মরশ্বা ইন্দি মঙাবু লাকশিনবা ওম্মী। মীওই খরদনা বোডি এন্ড মাইন্দ মষ্টর ওইবা ওমদবনা ইন্দিনা (সেল) পুদুনা চৎলি, ইন্দিগী লাংদা থুই। মীওইবগী মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবগীদমক্তা মীওইবগী ওইবা lower nature কন্ট্রোল তৌবা তাই। ক্রিপচরদা হায়নবা রাইহে পরেং অমা লৈ মদুদি - “কনানা বার্শ্ভ অসিবু জয় তৌবা ওমগনি? মসিগী পাউখুমদি - মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ওম্মা মহাক অদুনা বার্শ্ভ জয় তৌবা ওমগনি।”

সংসার অসিদা লৈরিবা মীওইবা খুদিংমক সেল প্লেজর পান্বী। মীওইবগী পুন্দিদা সেল প্লেজর লৈগনি। নিয়ম চুশ্বা ষোরেস ডিসসিপ্লিন অমগী মখাদা সেল প্লেজর নুংঙাইবা যাই। হকচাং- রাখল মাংতাকহনবা যাবা সেল প্লেজবদি নুংঙাইথোকপা যাদে। অচুশ্বা সেল প্লেজর নুংঙাইবা মতমদা হকচাং রাখল অনিমক নুংঙাইহনবা ওম্মী অদুগা মসিগী মতুংদা আত্মাগী নুংঙাইবা ব্লিস/ আনন্দা ফংবসু ওম্মী, মসিনা পাজল, শান্তি লৈহল্লি, পুন্দি লম্বীদা চাওখৎপা, অরাংবা থাকী মায় পাকপসু ওইহল্লি।

## অনন্দা/ব্লিস

মীওইবগী মপোক অসিদা মীওইবনা নুংঙাইবা মপোক অম্মা ওইনা হিংবা পান্মী। নুংঙাইবা হায়বা অসিদা করন্বনা হেন্না নুংঙাইবনো হায়বদু খঙবা অমদি দরকার ওই। নুংঙাইবা অসিদা নিয়ম চুন্না মোরেল ডিসসিপ্লিন অমগী মখাদা নুংঙাইহৌদ্রগদি নুংঙাইবগী হেক মতুংদা অরাবা মায়মোক্লে। হোলি লাইরিকী মতুংইন্না মীওইবগী নুংঙাইবা অসি মখল অহম থোক্কা খায়দোকই মদুদি - অহানবদা মীওইবগী হকচাং ইন্দিগী নুংঙাইবা :- মসিগী নুংঙাইবা অসিদা সনা-লুপা, লছুম, নুপী অঙাং লৈবা পান্মী, অচৌবা ফম, মিংথোল লৈবা, শম্মা হায়রবদা নিংথৌ ওইনিংবনি, সাসল তৌবা পান্বনি। মসি শম্মা হায়রবদা রান্ডলি এঞ্জোয়মেন্টনি। রান্ডলি এঞ্জোয়মেন্ট খুদিংমক অহৌবদা নুংঙাইবা ফংই, সেঙ্গ প্লেজর য়াম্মা ফংই। অদুবু অরৌইবদদি অরা-অনা মাইয়োক্লে। রান্ডলি এঞ্জোয়মেন্ট লৌরিবা মী অদুগী পুক্রিং বাকল অদুদি য়াম্মা চরাংনৈ নেনা তাদে। অনিশুবগী নুংঙাইবা অসিদি :- ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা ঈশ্বরগী মিংথৈ শকচা-শোঞ্জদুনা নুংঙাইজবনি। মসিদা রান্ডলি লাইফ খরদি ওইরি, অরা-অনা খরসু থেংনরি। অহমশুবগী নুংঙাইবদি :- আত্মাগী থরায়গী নুংঙাইবনি। নুংঙাইবা অসিদি সনা-লুপা, লছুম, নুপী অঙাং, অচৌবা ফমগী, ফেমিলিগী অফা-অপুন, বোন্দেজগী ওইবা বাকল অমত্তা লৈতরে। থরায় আত্মাগী ওইবা চিঞ্জাক চাবগা, বিনজিয়েসন প্রাক্টিস তৌরগা মীওইবা, জিব কয়গী সেবা তৌবনি। ইন্দিগী নুংঙাইবা সেঙ্গ প্লেজর পামদবা মরন্না অরা অনা করিমত্তা থেংনদে। মসিগী নুংঙাইবা অসিবু আত্মাগী নুংঙাইবা, মনিংতন্বা অনন্দা/ব্লিস হায়না কৌই।

মীওইবা ঐখোয়না আত্মাগী নুংঙাইবা অসি হেত্তা ফংবা ওমদে। মসি মথং মথং কাখংপা ওইবা, গ্রেজুয়েসন ওইবা, ক্লাসসিকেল ওইবা থাক্কিনি। নুংঙাইবা অহানবদগী, অনিশুবদা, অদুগা অরৌইবদা অহমশুবদা নুংঙাইবদা কাখংকদবনি। অঙাং ওইরিঙেদগী হৌনা সেঙ্গ প্লেজর করিমত্তা খংদ্রিঙেদা, ওঝা নাইনা ইন্দি সেঙ্গকী মইহে মশিং তল্লগদি (লাইমিং লৌথোক্লেগদি) অনন্দা/ব্লিস অসি ওস্তানা খুদত্তা ফংই। মীওইবগী মপোক্তা গৌতম বুদ্ধনা

মনিংতন্না অনন্দা নিরভান ফংখি। সংসার অসিদা লৈরিবা মীওইবা জীব কয়গী অমুক পোকপা, অমুক শিবা, হায়বা সাইকল অসিদগী গৌতম বুদ্ধনা মনিংতন্না নান্হোকপা ওমখি। মীওইবগী অরোইবা পুঙ্গিগী মতমদা মনিংতন্না অনন্দা ফংবা ওমদ্রগদি মীওইবা ওইনা পোকপগী অর্থ লৈতবগুন্না তৌই। অরোইবা পুঙ্গিগী মতমদা মীওইবনা অরা- অনা মাইয়োরুরিবা, রাখল হকচাং মনিং- তন্না ফংবা ওমদ্রিবা অসিগী মরমদি মনিংতন্না অনন্দা হায়বদু ইশাদা ফংবা ওমদবননি।

জগৎকী মপু শ্রীকৃষ্ণনা হায়বিরন্না রাহৈ পরেং অমা লৈ মদুদি - “হকচাং বোডিগা শম্লরগা নুংঙাইবা পোকপা পুন্মক (all contact born happiness) মতুং তারকপা অরোইবদা অরা- অনা শোইদনা ফংগনি।” হায়রিবা নুংঙাইবা অসি নিশাগী ওইবা পোৎলম চাবা থকপা অমদি লমচং নাইদবা ফ্রেসকা মরি লৈনৈ। হকচাং বোডিগা মরি লৈনদবা, শম্লদবা, আত্মাগী ওইবা নুংঙাইবদদি রাখল হকচাংগী অরা- অনা লৈতে, স্মরাংপা ময়েং তাবা লৈতে, মনিংতন্না আনন্দগী নুংঙাইবা ওক্তনি। অসিগুন্না হোলিগী ওইবা রাহৈশিং অসি খঙলগদি, জ্ঞান তারগদি সেঙ্গ প্লেজর নুংঙাইবা মতমদা মোরেল ডিসসিপ্লিন অমগী মখাদা চখবা ওম্মী। ঈশ্বরগী মিংখৈ শোন্দুনা নুংঙাইবসু ওম্মী। মসিগী মতুং তাবকপদা স্পিরিচুয়েল ওইরক্তুনা ইন্দ্রিগী ওইবা নুংঙাইবা সেঙ্গ প্লেজর অমত্তা পান্নক্তে। মতাং অসিদদি purity of mind লৈরবনিনা রাখল শান্তি পুরা থন্না ওম্মে।

আত্মাগী নুংঙাইবা অসি অসুন্না হায়নৈ- “মী অমনা শুংদোক্ত্রবা শিডামিশিগী (refined crystal of sugar-candy) অথুন্না মহাও তংত্রগদি মী অদুনা শুংদোক্ত্রিবা চিনি চানিংলোই।” “নিংথৌগী সনা কোনুংদা যাহিগ্না মীনা লায়রবা মীগী খাংপোকশংদা তুন্নিংলোই।” থরায়না ডিভাইন রিস ওইনা লৈত্রগদি রার্শ্ভলিগী ওইবা শদোং অপুন্না চাবা লংজাগী ওইবা পুঙ্গি পান্নোই।”

মীওইবগী অপান্না (passions) খুদিংমক রাখল হকচাংদা ফাওই। অপান্না অসি অরানবদা চংখিদনবা, অচুন্না চংহন্নবা লাইরিক তন্থীবগুন্না রাখল হকচাংদা তন্থীবা যাই। মীওইবগী অপান্না খুদিংমক মুখংপা যাদে। অপান্না অসিবু purified তৌদুনা অচুন্না অরাংবা থাক্তা লৈবা ওব্জেক্টতা শম্লহন্নগদি অরাংবা চাওখংপদা কাখংলি। মসিগা ওম্মা- তৈনবদা মখাতাবা মগুণ লৈতবা, মেরিট লৈতবা

ওবজ্ঞেষ্ঠকা শম্মহল্লগদি কামদবা, মখাতাবদা চৎলি।

মৈতৈগী ব্রাহ্মদা হায়নবা ব্রাহ্মে অমা লৈ মদুদি - ঐগী অপান্সনা ঐগী মরুপ-মপাং ওই। ঐগী অপান্সনা ঐগী য়েকুবসু ওই। মসি হায়বগী অথদি ঐগী অপান্সা অদু অচুস্বা মাইকৈদা চৎনবা হোৎনরগদি চাওখংপা, মনিংতস্বা, নুংঙাইবা ওই। অমরোমদা, ঐগী অপান্সা অদু অরানবা মাইকৈদা চৎহল্লগদি মসিনা অরা-অনা তাবা, মীখা পোনবা, লায়রবা ব্রানা লেনবা পুলি ওই। অপান্সা অসি অচুস্বা মাইকৈদা চৎহন্দুনা আত্মাগা মরি লৈনহনবা তাই। Body-mind-complex ওইহল্লোইদবনি। In the Infinite alone is bliss; There is no bliss in the finite.

\*\*\*\*\*

“চফু কাইরগা কাক্লা হরাওবা,  
ঐখোয়গী ইমুংনা খৎনরগা, যুমথংনবনা হরাওই”

— Meitei Scripture—

## Chapter - 4

### চিঞ্জাক্সা বাক্সল শান্তি থন্বা ওশ্মী

মীওইবগী বাক্সল শান্তি থন্বা ওশ্মা হায়বসি মীওইবা ঐখোয়না চাবিবা চিঞ্জাক্সী মখা পোল্লি। বাক্সল (মাইন্দ) হায়বসি চিঞ্জাক্সা শাবনি হায়বসু মাই। ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক্স খুদিংমক চারবা, থক্সবা মতুংদা মখল মওং অহ্ম থোক্সা ওহোকখি (ট্রান্সফর্ম) তৌখি মদুদি -

- ১। চিঞ্জাক্স চারবা মতুংদা চিঞ্জাক্সী অমাস্তা শক্সক্সা অমাংবা থি (এক্সক্সিতা) ওইনা চংলি।
- ২। চিঞ্জাক্সী ময়াই ওইবা শক্সক্সা খরনা ঈ-উতোং, তোংশা ফ্লেস ওইনা শেমখি।
- ৩। চিঞ্জাক্সী মায়্লা পিকপা, পায়বা মাদবা, উবা ওমদবা সবটলেষ্ট পাট (subtlest part) খরনা মীওইবগী বাক্সল অসি শেম্মী। মরম অসিননি মীওইবগী বাক্সল অসি চিঞ্জাক্সা শেম্মনি হায়রিবসি। অশেংবা চিঞ্জাক্স চারগদি অশেংবা বাক্সল খনবা ওশ্মী। অশেংবা অচুন্না বাক্সল খনবা ওশ্মগদি নিংশিংনবগী পাক্সল (মেমোরি) হেনগৎলকই। নিংশিংনবগী পাক্সল - শক্তি মেমোরি মতম পুন্মমক্তা লৈবা ওশ্মগদি বার্ডলিনেস ওইবা হক্সচাংগী অফা-অপুন বোদেজদগী নাক্সোকপা ওশ্মী।

মীওইবনা চারিবা চিঞ্জাক্সা খরদি মীওইবগী বাক্সলদা অপাস্তা কক্সক্স-মীহৌবা অশাওবা পোকহনবা, লাম্মা থাজ্জা পোকহল্লি। মায়্লা লাইবা খুদম অমদি যু

গ্লাস অমা থকপদা হকচাং ব্রাখলদা ফাওবা ইমোসন অদুগা অথুস্বা চুহিং গ্লাস অমা থকপদা হকচাং- ব্রাখলদা ফাওবা ইমোসন/সেঙ্গ অনি অসি য়ান্না খেংনবা লৈগনি। মসিনা তাকপদি ব্রাখল শাস্তি থন্থদা অকাইবা পীবা য়াবা চিঞ্জাক চারোই- থক্লোইদবনি। হোলি স্ক্রিপচরগী মতুংইন্না- মীওইবগী ইন্দি সেঙ্গ মঙা অসি নিতি- নিয়ম চুন্না শিজিন্নরিবমথৈদি ব্রাখল শাস্তি থন্থা ওমগনি। মিৎনা ফজবা উরগা ব্রাখলদা নুংঙাই অদুগা অকিবা উরগা ব্রাখলদা নুংঙাইতে। নাকোংনা নুংঙাইবা বারি তারগা নুংঙাই অদুগা অরাবা তারগা রাই। ব্রাখল শাস্তি পুরা থমগে হায়বগদি নিয়ম- নিতি চুন্না চাবা থকপা তৌবা তাই। হকচাংগী ইন্দি খুদিংমক মোরেল্ ডিসিসিপ্লিনগী মখাদা চুন্না মথৌ তৌবা তাই।

মীওইবনা চারিবা চিঞ্জাক অসি হোলি স্ক্রিপচরনা মখল অহুম থোক্লো খায়দোকই।

অহানবগী চিঞ্জাকঃ- অসিনা হকচাংদা পাজ্জল শক্তি থৌনা পীবা ওম্মী হকচাং ফহনবা নুংঙাইহনবা ওম্মী, চানিং- থক্লিংবা ফাওহল্লি, মহাও লৈ, চাবদা হকচাংদা মচি ওইবা চিঞ্জাক ওই। অসিগুস্বা চিঞ্জাক অসিবু অফবা চিঞ্জাক কোই। সাত্তভাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা চিঞ্জাক অসি চাই।

অনিশুবগী চিঞ্জাক ঃ- অসিদি চাবদা য়ান্না খাই, য়ান্না শিনবা ওই, থুমগী মহাওগুন্না অয়াকপসু ওই, চাবদা য়ান্না শাবা ওই, অকংবা অকনবা ওইবা যাই, মনম-মহা চেঞ্জি। চিঞ্জাক অসি চাবা থকপা মতমদা য়ান্না শাবা- য়াকপা চিন- লৈদা ফাওই। অসিগুস্বা চিঞ্জাক অসিবু অপাস্বা পোকপা চিঞ্জাক হায়না কোই। শল্লা হায়রবদা মসি ময়াই কাবা চিঞ্জাকুস্বনি। ওইজবা থিবা মীওই রাজাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা অসিগুস্বা চিঞ্জাক চাই। অসিগুস্বা চিঞ্জাক চাবনা মীওইবগী হকচাংদা অনাবা, নুংঙাইতবা ব্রাখল, লায়না- তিল্লা পোকহল্লি।

অহুমশুবগী চিঞ্জাকঃ- অসিদি মহাও লৈতবা, মচি ওইদবা, অহিং লেজ্জবা চাক- চজিকুস্বনি, ফন্তবা শেংদবা চিঞ্জাক্লি। শল্লা হায়রবদা শাঙাগী গুণ চেনবা, তামাজগী গুণ চেনবা মীশিংনা চাই।

অফবা চিঞ্জাক, অশেংবা চাবনা মীওইবগী শেংদবা ফন্তবা ব্রাখল অসি চুমথোকপা ওমহল্লি। সাত্তভাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা চারিবা চিঞ্জাক অসি মীওইবা খুদিংমক্লো চাবা দরকার ওই মরমদি মসিনা হকচাং- ব্রাখলবু শেংনা,

শাস্তি ওইনা থম্বা ওম্বী। মীওইবনা অফবা মৰুপ মপাং তিন্ন- লোয়নবসু ৰাখল শাস্তি থম্বা ওম্বী। হোলি ওইবা, শিৰিচুয়েল ওইবা মীশিংগা তিন্ন- লোয়নবনা হেন্না ফবা ওই। ৰাৰ্দ্‌লি মাইন্দ মাল্লা ওইবা, ইথিল্ল লৈতবা ফত্তবা মীগা তিন্নদবা ফৈ। অমুক নত্ৰুগা নুমিংদাংৱাইৰমগী মতমদা অচিকপা মফম খল্লগা মতম খৰ মেডিটেসন তৌবা ফৈ। নুংখিলগী মতম চাদবা মতমদা হকচাং হৈনিং- শানিংদবা তছুরকপা মতমদা মেডিটেসন তৌবা ফত্তে। মেডিটেসন তৌবা মতমদা সেঙ্গ ওফজেক্টকী মরমদা খনবা ফত্তে। য়েকুবদা লমন খুশ্বগী ৰাখল থাদোকদবনি। মেডিটেসন তৌবা মতমদা ঈশ্বৰদা মেডিটেট তৌবনা হেন্না ফৈ। মন্ত্ৰা শিজিল্লবা(Om) ফৈ। ৰাখল শাস্তি থম্বা হোৎনবদা মৰুওইবিবিদি পিউবিটি ওফ মাইন্দ থম্বা হোৎনবনি। হকচাং- ফিরোল নানবা, মুমকৈ শেংদোকপা, হায়বসিদি সেকেন্দবি ওই। মীবু মাংন- তাক্ৰবা শিন্দবা, ইশাগী ওইজবা থিদবা, সেলফিস ওইদবা, কথোকপা ওম্বগী থৌনা লৈবা, থৱায়না পাম্‌জবা থবক তৌবনা জোব সেটিসফেক্সন ওই।

মীওইবনা অচুশ্বা মী অমা ওইবা ওম্বসি গ্ৰেজুয়েসনগী প্ৰোসেস অমদা মথং মথং কাখৎকদবনি। মী অমনা অহানবদা তামাজগী গুণ্ডগী নাস্তোৰুবা হোৎনবা তাই। তামাজগী গুণ চেনবা মীশিংদি হিংসা তৌই, মী ফুবা, হাংপা, তৌবা ওম্বী হায়বা, মশাদা অথিংবা কবিমত্তা লৈতে। অচুশ্বা অবানবা খঙদোকপা ওমদে। অৱানবা থবক ঙাক্তা তৌই। চাবা- তুশ্বা, তনগনবা, থৌশা- ৰাশাদবনি। শাঙাগী লমচং শাজং চংলি। তামাজগী গুণ চেনবা মীওইশিংদি মতম পুন্নমত্তা ৰাখল নেনা- তাদে, ইৱাং লাংঙি।

মথংদা মীওইবগী ৰাজাগী গুণ থাদোকপা তাই। ৰাজাগী গুণদি শম্মা হায়বদা কাহেন্না ৰাৰ্দ্‌লিনেস ওইবনি, লক্ষুম হেন্না তানশিনবা, পৱাৰ- শক্তি শীজিল্লবা, মীংচং পান্ধা, নাপল কাবা, তৌবা ওম্বী হায়বা, মায় পাকপা মী অমনি হায়দুনা ময়াই কানা নাপল কানা লৈবা অদুনি। মসিগী নুংঙাইবা অসি কুইনা চংপা ওমদে মরমদি পৱাৰ- শক্তিদি অমুক লাকই অদুগা অমুক চংপি, ৱাইজ এন্ড ফোল (rise and fall) লৈ। ৰাজাগী গুণ চেনবা মীসু ৰাখল নেনা তাদে ইৱাং লাংঙি।

মথংদা সাট্টাভাগী গুণ অসি অৱোইবদা থাদোকপা তাই। সাট্টাভাগী গুণ

চেনবা মীশিং অসে পুরা অশেংবা অচুস্বদি ওইদ্রি। গুণ অসি চেনবা মীশিংদি লৌশিং নোলেজ শীজিন্নদুনা নুংঙাইবা পান্নি হায়বদি করিগুন্স হকচাং ইন্দ্রি খরদি নুংঙাইরি। হায়রিবা ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা অসি থাদোকপা পামদ্রি। অদুবু মতাং অসি যৌরগদি পুন্নমক থাদোকপা ওন্নগী পাজল- শক্তিদি লৈরে। সাটুভাগী গুণ থাদোকপা ওন্নগদি ঈশ্বরগী থাক নুংঙাইবা আনন্দা/ব্লিস যৌরে হায়বা য়ারে। সাটুভাগী গুণ থাদোকপা শল্লা হায়রগদি শু- নোন্নিবা তৌরিবা থবক খুদিংমকী মইহে অদু ঈশ্বরদা কথোকপা ওন্স, (মীয়ায়গী সেবাদা), হকচাং ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা সেল এঞ্জোয়মেন্ট থাদোকপা হায়বনি। মতাং অসিদা জগৎকী মপু শ্রীকৃষ্ণনা অর্জুন্দা হায়বা রাইহে পরেং অমা নিংশিংবা য়াই - “হে অর্জুন, নহাকী নখৌ পাংথোকউ, তৌরিবা থবক অদুগী মইহে খুদিংমক ঐঙোন্দা (শ্রীকৃষ্ণদা) পীগদবনি! মদু ওইরগদি পুন্নি মায় পাক্কনি” সাটুভাগী গুণ থাদোকপা ওন্নগদি রাখল শান্তি পুরা থন্স ওন্নে।

সাটুভাগী গুণ থাদোকপা ওন্নগদি ঈশ্বরগী থাক- গুণ যৌরে হায়বদি পোকপা শিবগী অরাবা লৈত্রে, ওমথৈ নাইদবা, অহৌবা অমদি অরোইবা লৈতবা ইনফাইনাইট (infinite) হায়বদু যৌরে। ঈশ্বরগী থাক যৌরগদি মী অমনা মহাকী মতু- মচা লছুম মহাকী ওইবা পুন্নমক থাদোকপা হেজা ওন্নে হায়বনি, ইটরনেল লাইফ (eternal life) ওইরে হায়বনি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা সন্যাস মোক ওইবা ওমন্ত্রগদি পুন্নি রাখল শান্তি পুরা থন্স ওন্নে।

\*\*\*\*

*"One of the common causes of failure is the habit of quitting"*

*A quitter never wins,*

*And*

*A winner never quits*

*- A report-*



## Chapter - 5

### সেন্স কন্ট্রোল

রাখল শান্তি থয়বা হোৎনবদা সেন্স কন্ট্রোল তৌনবা প্রাক্তিস হান্না পাংথোকপা তাই। সেন্স কন্ট্রোল (ইন্ড্রি লাকশিনবা) তৌবগী প্রাক্তিস কয়ামুক লৈ। প্রাক্তিস খর অসুন্না নৈনবা য়াই।

স্বামি ভিভেকানন্দনা অসুন্না হায়রম্মী - জগৎ সংসার অসিবু শেশ্বীবা ঈশ্বর মহাক্তবু অশেংবনি, অচুম্বনি হায়না পুকচেল শেংনা নিংজবগদি, মসিনা মীওইবগী সেন্স ওর্গানশিংবু লাকশিনবা ওমগনি।

Sankaracarya না অসুন্না হায়রম্মী - মী অমনা মহাক্তী খল্লিবা রাখলশিং অদু মহাক্তী বোডিগী (হকচাং) ঈছন মখাদা (body's like) চংত্রগদি মহাক্তা সেন্স প্লেজরগী ওইবা পোৎশকশিংদা কল্লক মীহৌবা থমগনি। মহাক্তা কৈদৌঙোদা বোডিগী ওইবা সেন্স প্লেজর অমত্তা থাদোকপা ওল্লোই। বোডিগী আইডিয়া, বোডিগী রাখল থাদোকপনা সেন্স কন্ট্রোল তৌবগী মরুওইবা প্রাক্তিস অমনি।

ভেডা- শাস্ত্রা ডিসসিপ্লিনগী মতুংইয়া মীওইবগী সেন্স প্লেজর কন্ট্রোল তৌগে হায়রগদি মখাগী নিয়মশিং অসি ওল্লো চংপা তাই।

১) সংসার অসিদা লৈরিবা পোৎশক খুদিংমক অসি অচুম্বনা নত্রগা অরানবরা হায়না অনি থোক্কা খায়দোকপা ওল্লো তাই। হকচাং ইন্ড্রি কয়ামুংশিংনা

(ওর্গান) তৌগদৌরিবা পাংথোক্কদৌরিবা থবকশিং অদু ঙাইহাকী ওইবরা নত্রগা তুংকোইনা চৎনবা য়াবরা হায়বদু ঋওদোকপা তাই। তুং কোইনা চৎনবা, পরমানেন্ট ওইবা, লেংদবা পোৎশক্লা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ওম্মী। ঙাইহাকী ওইবা নুংঙাইবা মোমেন্টরি প্লেজর (Momentary pleasure) থাদোকপা ফৈ। (Discrimination between things permanent and transient)

২) কন্না শুনোন্নিবা থবকশিংদগী ফংলকপা মইশিং (শেল সনালুপা) অদুনা সেঙ্গ প্লেজর ওইবা পোৎশক্তা নুংঙাইথোকপা অদু থাদোকপা তাই। (Renunciation of the enjoyment of the fruits of action)

৩) অচুম্বা লমচৎ শাজৎ হৈনবি (habit) তরুক অসি ইশাদা চৎকদবনি -  
ক) পুক্রিং রাখল মপাল থোকপা হায়বদি অরানবা রাখল, চুমদবা শাজৎ চৎপা থিংবা তাই।

খ) বোডিগী সেঙ্গ ওর্গান্না অরানবা ওবজেক্টতা নুংঙাইথোকপা অদু থিংবা তাই।

গ) ইশাগী ওইজবা থিবা সেলফিসনেস থাদোকপা তাই।

ঘ) খাংবা কনবা তাই।

ঙ) ইশাগী অরেপ্পা লৈবা তাই।

চ) ইশাগী খাজবা ফেথ থম্বা তাই।

৪) পুন্নিনা হিংলিঙৈ মতমদা নিংতম্বা Liberation তানবা তাই।

ভেডা- শাস্ত্রগী রাইশিং অসি পুক্রিং রাখলদা মতম পুন্মজ্ঞা নিংশিংদুনা লৈরগদি হকচাংগী ওইবা সেঙ্গ প্লেজর থাদোকপা হোৎনবদা য়ান্না মতেং পাংঙি।

শ্রীকৃষ্ণনা হায় - “মীওইবা নখোয়না ঐগী ইনাক্তা মতম লৈবা খিবিজ্ঞা লৈয়ু, ঐবু তিন্ন- লোইনৌ। মদু ওইরগদি নখোয়গী অপান্না কল্পক- মিহৌবা পোকপা অদু থাদোকপা ওমগনি।” মসিগী অর্থদি হোলি ওইবা মীওইগা তিন্ন- লোয়নরিবা (Holy company) মখৈদি মীওইবগী রাখল কন্ট্রোল তৌবা ওমগনি। ফন্তবা, ওক্তবা মীওই তিন্ন- লোইনরিবা মখৈদি মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ওম্মোই।

রাখল লাংতক্লরিবা, অশাওবা টেন্সন লৈরিবা অমদি মাইন্দ প্রোল্লেম ময়াম

অমা লৈবিবা অঙ্গিগী হৌবকফম অমা লৈ - মীওইবগী থরায় আত্মাগী অপান্সগী মথজ্ঞা ইন্দ্ৰি হকচাংগী অপান্সনা কুপশিনখিবনি। মসিগী অর্থ শম্মা হায়বগদি - অপণ্ডবা জ্ঞান য়াওদবা মীনা (Ignorant person) মহাকী ইন্দ্ৰি হকচাংনা পান্সিবা পোৎশক (Desired objects) অদু ঐগী থরায় আত্মানা পান্সা অচুন্না পোৎশক্ৰি হায়না লাম্মা লৌখিবনি। (The false identification of one's real Self with the Non-Self) থরায় আত্মাগী অপান্সা, হকচাং ইন্দ্ৰিগী অপান্সা অনি অসি য়ান্না খেৎনৈ। (Discrimination between things real and unreal) থরায় আত্মাগী অপান্সদি অচুন্নি অদুগা হকচাং ইন্দ্ৰিগী অপান্সদি অবানবনি। থরায় আত্মাগী অশেংবা অচুন্না অদু অবানবা ওইনা লৌখিবা (False Identification) মবল্লা হকচাংগী ওইবা শাজৎ নেচব হায়বদি ঐগীনি হায়বা কল্লক-মীহৌবা, ইন্দ্ৰিগী সেক্স প্লেজব ময়াম অমা পান্সকই। মসিগী অবানবা ফিভম অসিনা রাখলদা চবাংনৈ নেনা তাদে। রাখল নেনা-তাদবা, চবাংনবা ফিভম অসি কোকহনগে হায়বগদি অচুন্না রাখল (Positive thought) খল্লগা অসুন্না প্রাক্তিস তৌবা য়াই- “ঐ হায়বসি আত্মানি, I'm the Atman, ঐ হায়বসি হকচাং নন্তে, I'm not the body। অচুন্না রাখল খনবা ওল্লগদি মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা মতেং পাংঙি।

Devotee অমনা রাহং অমা হংঙি - হে ঈশ্বব, ঐগী রাখল পুন্মক অসে সেক্স ওবজেক্টকী ওইবা অপান্সা পোৎশক্তা লৈবে। সেক্স ওবজেক্ট অদু ফংনবা হকচাং ইন্দ্ৰিনা হোৎনবে। মপুং ফাবা (Perfected soul) মী অমা, মনিংতন্না অমা (Liberation) ফংনবা, সেক্স ওবজেক্টকী রাংমদা চংনবা কবন্না উপায় প্রাক্তিস তৌগদগে?

ঈশ্ববনা খুন্মী - পুক্রিং রাখলগা সেক্স ওবজেক্টকা লৌইনদুনা লৈবিবা অদু মীওইবা জীবগী নেচবনি। নেচব লোদা মীওইবগী লৌশিং শিংবা Intellect, নাপল কাবা ইগো Egoism লৈগনি। নেচবগী মওং অসিদা মাইন্দ কন্ট্রোলগী সোলুসন অমত্তা ওইদে। সেক্স ওবজেক্টকী ওইবা অবানবা পোৎশকশিংনা রাখন্দা পজুনা তোংদুনা লৈবনি। মীওইবগী হিংবগী নেচব (Human nature) অসি আত্মাগী ওইবা শাজত্তা লম্বীদা (আত্মা মশক খঙলগা) চংহল্লগদি রাখল লাকশিনবা ওমগনি। অতোপ্লা অমনা অসুন্না প্রাক্তিস তৌবা য়াই মদুদি - ঐ

হায়বসিমা আত্মানি, অচুশ্বনি অদুগা সেঙ্গ ওবজেষ্ঠীনা অরানবনি হায়না খায়দোকপা Discrimination যাই। সেঙ্গ ওবজেষ্ঠীগী মাই ওল্লেকুগা ঈশ্বরবু থরায় হকচাং য়াওনা নিংলগদি অচুশ্বা অশেংবা অমা ওইরজুনা মনিংতন্না Perfected soul, Infinite Self ওইবা ওমগনি। (The last message of Sri Krsna)

সংসাব অসিদা মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবা ওম্বা মী অমা হায়বা তারগদি যোগি ওইবা মী অমবু হায়গনি। মসি হায়বগী মরমদি যোগি অমা ওইনবা হোংনবদা অহানবদা তৌগদবা মথৌদি হকচাং সেঙ্গ ইন্দ্রিগী অপান্বগী বাংমদা লৈনবা / থল্লবা থৌদাং অদু পাংথোকই। মদুগী মতুংদগী বোডি এন্দ মাইন্ডগী মষ্টর অমা ওইবা ওল্লকই। যোগি অমনা মাগী রাখন্দা ফাওরিবা ইহ্ননশিং অদু কন্ট্রোল তৌদুনা ইহ্ননশিং অদু মীনায় অমগুন্না শিজিন্নবা ওম্বা। ইহ্ননশিং অদু মহাকী রিল পরারগী মখাদা শিজিন্নবা ওম্বা।

য়ান্না লায়বা মাইন্ড কন্ট্রোল প্রাক্টিস অমা লৈ। মসিগী মমিংদি প্রাটিয়াহারা Pratyahara হায়না কোঁই। প্রাক্টিস অসি পাটানজলি Patanjali যোগিনা তস্মীরশ্বনি। প্রাটিয়াহারাগী রাহছোক্তি - ইন্দ্রি সেঙ্গ ওর্গানগা সেঙ্গ ওবজেষ্ঠী অদুগা শোক্ক- শল্পহন্দবনি। মসিগী প্রোসেন্সা অসুন্না তৌই - মীওইবনা খল্লিবা রাখল ফোকস (focus) তৌরিবা সেঙ্গ ওবজেষ্ঠী অদুদগী হেত্তা লৈথোক্ককপা মতমদা, মীওইবগী সেঙ্গ ওর্গানসু মশা মতোমতনা সেঙ্গ ওবজেষ্ঠী অদুদগী লৈথোক্ককই। রাখলবু লৈথোক্কগদি সেঙ্গ ওর্গানসু লৈথোক্কই হায়বদুনি।

পুঙ্কিং রাখলবু ফাজিনবা ওমদবা মতমদা হকচাংগী ইন্দ্রিশিংসু ফাজিনবা ওমদে, মপাল থোকই। মসিগী খুদম অমা ওইনা পীবা তারগদি - হয়িংখোয়গী মহারানী কিন্না পাইবা মতম খুদিংগী হয়িংখোয় ময়ামসু মতুং ইন্নদুনা পাইগনি। হয়িংখোয়গী কিন্না ওংবা মতমদা হয়িংখোয় ময়ামসু ওংবা হৌগনি। মসিগা চপ মাম্ননা রাখল ফাজিনবা ওমদবা মতমদা সেঙ্গ ওর্গানসু ফাজিনবা ওমদে, মশা মতোমতা মপাল থোকখি। কিন্ন ফাজিন্দুনা থল্লগদি হয়িংখোয় ময়ামসু ফাজিন্দুনা থন্স ওমগনি। মসিগা চপ্ মাম্ননা রাখলবু ফাজিন্দুনা থল্লগদি স্লেঙ্গ ওর্গানসু ফাজিন্দুনা লেংদনা থন্স ওমগনি।

প্রাটিয়াহারা প্রাক্টিস তোইনা তৌরগদি মীওইবগী মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবা

ওশ্বগী ঝিল পৱার তপ্পা তপ্পা লৈরকই। ঝিল- পৱার লৈরগদি প্রাটিমাহারা প্রাষ্টিস তৌবা লাইনা ওল্লে।

মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা ইশাগী পেন্দবা, মীঙোন্দা নুংঙাইতবা থম্বা, লান্না লৌবা, পেন্দবা ৱাকৎপনচিংবা ইমোসন ইশাদা লৈবা ফন্তে, থম্বোইদবনি। ইশাদা নুংঙাইতবা ইমোসন লৈবগী মন্ত্তা লান্নবা মীবু ঙাকপিবা ওশ্বা (forgiveness) মীনুংশি Humanity উৎপগী পোজিটিভ ইমোসন ইশাদা লৈরগদি পুঙ্কিং ৱাখল অসি অৱাংবা থাত্তা থম্বদা নন্তনা মীওইবা তিন্ন- লোইনবগী নুংঙাইবা মরি- লৈনবা ওই। ৱাখল ফনা খনবা মীনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা লাইনা ওশ্বী অদুগা ৱাখল ফন্তনা খনবা, নিংবা কাইবা, অঙাওবা মীনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা যান্না লুই।

মীওইবগী পোজিটিভ ইমোসনা, লান্নবা মীবু ঙাকপিবা কনবীবা ওশ্বগী (Forgiveness) গুণ অসি মীওইবগী অথোইবা গুণনি। ঐখোয়গী হকচাং মপুং ফানা ফবা হায়বসিদা পোৎশক অনি চঙঙি মদুদি হকচাংবু নাদ- য়েজ্তনা থম্বা অমদি অফবা ৱাখল খনবা ওশ্বা অসিনি। অফবা হকচাং অফবা ৱাখল অনি অসিনা নুংঙাইবা পুন্নি অমা লেনবা ওশ্বী। মসিবু ঐখোয়না মপুং ফাবা হকচাং অফবা হায়না কৌই। হকচাং ফনা থম্ববগীদমক অফবা চিঞ্জাক চাবা দরকার ওই অদুগা ৱাখল ফনা থম্ববগীদমন্ত্তদি লান্নবা মীবু ঙাকপীবা ওশ্বা (Forgiveness), মীনুংশি খঙবা humanity, পুকচেল চাওবা Generous, কাহেনবা অপান্না লৈতবা Detachment অসিনচিংবনি।

ঈশ্বরদা থাজবা থম্বা Faith in God, লান্নবা মীবু ঙাকপিবা ওশ্বা Forgiveness হায়বা Positive emotion অনি অসিনা ৱাখল লায়না নারবা লৈশাবি অমা ৱাখল লায়না অদু ফহনবা ওমহনখিবগী ৱারি থৌদোক অমা অমেরিকান জর্নেলদা ফোংলকখি।

লৈশাবী অনি মমিৎনা মোনেকা অমসুং সোফিয়া লুনা তিন্নজবা মরুপনি। লাইরিক পুন্না তম্বীম্নে, মথোয় অনি শুকথা থানদে, চামিম্নে- থকমিম্নে। মতমগী মতুংইম্না মাইকেল কৌবা নুপা অমনা মোনেকাগা নুংশিনে। মাইকেলগা মোনেকাগা কোয়না চৎপা খুদিংমন্ত্তা সোফিয়াসু য়াওই। মাইকেল- মোনেকা লুহোংবগী মতম লেপ্তরে। য়ান্না থাজদনা খঙহৌদনা মাইকেলনা সোফিয়াবু

পূরগা চেনস্ত্রে অমসুং লুহোংখরে। মোনেকা মপাছোংদা নুংঙাইতবা উদ্ধগসু থম্মোয়নুংদা ব্রাখল লায়না নাবে। চহি ২০শুবা মোনেকা চহি ৩৫ শুবগা চপ মাল্লরে। ডাক্তরনা হিদাক পীজরবসু মহাকী লায়না ফবা ওমদ্রে। মতুংদা সাইকিয়াট্রিষ্ট অমনা মাগী খৌদোক অদু খঙবা ওমখি। মহাক্সা মোনেকাদা ঈশ্বরবু খুকমদুনা থাজবা থমদুনা, ঈশ্বরগী মতেং লৌদুনা নহাক্সা নুংঙাইতবা- পেদ্দবা থল্লিবা সোফিয়াবু ঙাকপীযু Forgive and forget তৌবিযু হায়রম্মী। মদুদগী মোনেকানা নুমিং খুদিংগী ঈশ্বরবু নিংদুনা সোফিয়াবু ঙাকপিবগী ব্রাখল ইমোসন পোঙ্কম্মী। মদুদগী সোফিয়াদা থল্লিবা নুংঙাইতবা পুন্মমক মাংখিরম্মী। মদুগী মতুংদগী মোনেকা মশক ফজ্বী, ব্রাখল নুংঙাইবি, অনৌবা লৈশাবি অমা পুরা ওইবে। রাবি অসিনা তাকপদি ঙাকপিবা- কনবিবা অসিনা ব্রাখল লায়না ফবগী হিদাক ওই। Broken soul ফহনবা ওম্মী, মাংলুববা থাজবা অমুক নৌহৌননা হিংগংহনবা ওম্মী।

\*\*\*\*\*

*"Quick riches are more dangerous than Poverty"*

— Meitei Scripture—

## Chapter - 6

### মিওইবগী ব্রাখল মখল অহ্ম

মিওইবগী ব্রাখল (মাইন্ড) হাযবসি থাক লেভেল অহ্ম থোব্লা খাযদোকপা যাই মদুদি (১) সব- কন্সসিয়স মাইন্ড (Subconscious mind) (২) কন্সসিয়স মাইন্ড (Conscious mind) (৩) সুপব- কন্সসিয়স মাইন্ড (Superconscious mind)।

সব- কন্সসিয়স মাইন্ড হাযবগদি থাক হুহুদা লৈবা, নেগটিভ ইমোসেন ওক্তা লৈবা ওইনা খংনগনি। ফন্তবা, শেংদবা ব্রাখল ওক্তা ওই। অফবা অশেংবা খনবগী ব্রাখল অমত্তা লৈতে। সব- কন্সসিয়স মাইন্ড কনট্রোল তৌগে হাযবগদি মসিদা যাওবিবা ফন্তবা মচাকশিং অদু হান্না শেংদোকপা চামথোকপা তাই। সব- কন্সসিয়স মাইন্ড কবল্লা লৌথোক্কদগে হাযবগী প্রমাণ পীবা যাবা খুদম মেথোং অমা লৈ মদুদি - মুক যাওদ্রবা লিক্সিগী মুকফু অমা (Ink-pot) কবল্লা চামথোক্কদগে- শেংদোক্কদগে হাযবগদি অকবা অশেংবা ঈশিংনা মুকফু অদুদা হাঞ্জিল্লগা মুকফু লিক্সি অদু নিজুনা চামথোজুনা হৈদোক্কনি। অহানবদা মুক্কী মচু (Ink colour) ঈশিংগা লোইননা থোবক্কনি। অমুক্কা অকবা ঈশিং মুকফু অদুদা হাঞ্জিল্লগা চামথোক্কনি। শেংদোকপগী হৈদোবকপা ঈশিংদা মুক্কী মচু খজিক্তা যাওবক্কনি। অবোইবা ওইনা অকবা ঈশিং অমুক হান্না হাঞ্জিল্লগা মুকফু লিক্সি অদু নিজুনা চামথোকপা মতমদদি অকবা ঈশিং অদু কবিমত্তা মচু ওন্দনা

অক্সবা ঈশিং থোরক্কনি। মসিগী মেথোৎ, মসিগী মওং মতৌ অসিগা চপ মায়না সব- কক্সসিয়স মাইন্দ অসি শেংদোকপা য়াই। অফবা অশেংবা চিঞ্জাক চারগদি অফবা অশেংবা হকচাং ফবা ওই হায়বদৌনা অফবা অশেংবা হোলিগী ব্রাখল লেপ্পা লৈতনা হাপচিনবা তাই, খনবা তাই। হোলিগী ওইবা ব্রাখলশিংনা পুক্রিং ব্রাখল মনুং ফাওনা চঙবা খনবা ওম্মী। মরক- মরক্তা নেগাটিভ ইমোসন খল্লকপা য়াই। মদু কবিমত্তা বানিংঙাই- কিনিংঙাই- লৈতে। অশেংবা হোলিগী ওইবা ব্রাখল নুমিং খুদিংগী খনবা হৈনবী হেবিট অমা শেমন্তগদি মতুং তারকপা মতমদা মশা- মতোমতগী ওইবা অশেংবা হোলিগী ব্রাখল অদু খল্লকই (মপাল থোক্ককই)। মতাং অসিদা সব- কক্সসিয়স মাইন্দ অসি পুরা শেংদোকে চামথোকে হায়বা য়ারে। মসিনা তাকপদি সব কক্সসিয়স মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা অক্সবা অমা ওইদে। সব- কক্সসিয়স মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ওম্মগদি কক্সসিয়স মাইন্দ শোইদনা কন্ট্রোল তৌবা ওমগনি। করিগুম্বা কান্দা নেগাটিভ ইমোসন লৈরকপা মতমদা মীওইবা খবনা খঙনা খঙনা কক্সসিয়স মাইন্দা ফত্তবা থবক তৌবা য়াওই। মসিনা তাকপদি মীওই অদু পুকচেল শেংনা কক্সসিয়স মাইন্দ কন্ট্রোল পুরা তৌগে হায়না খনবা লৈতরি।

সুপারকক্সসিয়স মাইন্দা অপাস্বা কল্লক- মিহৌবা লৈতে, অশাওবা লৈতে, লাম্বা থাজবা লৈতে, ব্রাখল হকচাংগী অফা অপুন বোন্দেজ লৈতে, ঈশ্বরগী নুংঙাইবা অনন্দগী থাক্তা লৈ, পোকপা শিবগী অর্রাবা লৈতে, অশোন অনা লৈতে, লৌইবা নাইদবা শক্তি লৈবা Infinite power লৈ, ব্রান্ডলিনেস ওইবা বোন্দেজদগী নিংতস্বা মুক্তি ফংগি। মসিনি মীওইবনা তাল্লিবা অরৌইবা পুঞ্জিগী পন্তুং অদুনি।

মতম পুম্বমক্তা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌদুনা থমগে হায়রগদি মীওইবগী হিংবগী লাইফ ষ্টাইল অসি স্পিরিচুয়েল, ওইবা তাই। স্পিরিচুয়েল ওইবা পুক্রিং ব্রাখল অমা লৈহনবা তাই। সেন্টেল নার্ডস, সিসটেমগী হৌরকফম ওইরিবা কোক্কী ব্রেন্দা অমদি মসিগী স্পাইনেল কোর্ড পরিংদা স্পিরিচুয়েলগী ওইবা অশেংবা পোৎশক অমা “কুনডালিনি” Kundalini হৌগৎহন্দুনা মিৎকপ থোক্তুনা থস্বগী মওং অমনি। কোক্কী ব্রেন্দা কুনডালিনি (স্পিরিচুয়েল) মিৎকপ থোক্তুনা মতম পুম্বদা লৈবা ওম্মগদি মাইন্দ কন্ট্রোল পুরা তৌবা ওম্মে, মতম পুম্বমক্তা ব্রাখল



শাস্তি থম্বা ওল্লে।

বাহং অমনা সেন্টেল নার্ডস সিসটেমগী হৌরকফম কোকী ব্রেন্দা করল্লা কুনডালিনি (স্পিরিচুয়েল) মিৎকপ থোজুনা থম্বা ওমগদগে?

কুনডালিনি মিৎকপ থোজুনা থম্বা ওম্বগী পাস্বে মেথোং ময়াম অমা লৈ। মী অয়ান্বনা রাজা যোগা প্রাক্তিস তৌবা ইঙম ওম্বদে। মী খুদিংমক্লা য়াল্লা লায়না প্রাক্তিস তৌবা য়াবা অমদি ভাক্তি যোগনি (Bhakti Yoga)। ভাক্তি যোগদগী হেল্লা লাইবা যোগা অমত্তা লৈতে। মসিগী প্রাক্তিস অসুল্লা তৌবা য়াই- ঐহাক্লা থম্বোয় শেংনা খাজবা নিংজবা ঈশ্বরদা প্রেয়ার তৌবনি। প্রেয়ার তৌরিঙেগী মনুংদা ঈশ্বরগী মিৎখে (মমিং) অদু লেপ্লা লৈতনা হঞ্জিন- হঞ্জিমা শকচা- শোঞ্জবগা (repetition of the divine name) লোয়ননা আত্মাদা মেডিটেশন তৌবনি। মেডিটেশন প্রাক্তিস তৌবা মতমদা আত্মাগী ওইবা রাই পরেং মন্ট্রা (the mystic word) শিজিন্নবা তাই। ঈশ্বরগী মিৎখে লেপ্লা লৈতনা হঞ্জিন হঞ্জিমা শকচা শোঞ্জবা অমদি আত্মাদা পুঞ্জিং চংনা মেডিটেশন তৌবা অসিনা কুনডালিনি মিৎকপ থোকহন্দুনা লৈহল্লি। মসিনা স্পিরিচুয়েল পরাব পোটেনসি লৈহল্লি। স্পিরিচুয়েল পরাব মিৎকপ থোজুনা (Awakened) লৈরবনিনা সব- কন্সসিয়স অমদি কন্সসিয়স মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবগী খুদোংচাদবা অরাবা অদু কবিমত্তা লৈররোই। অরাইবা প্রাক্তিস অসি তৌবা ওমদ্রবা মী অদুদি মহাক্লা পুকচেল শেংনা মাইন্ড কন্ট্রোল তৌগে হায়না খনবা লৈত্রি।

ঈশ্বর খাজবা মীওইনা মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবদা হেল্লা লাই, খুদোংচাবা ওই। ঈশ্বর খাজদবা মীওইদি মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবদা খব হেল্লা লুই। ঈশ্বর খাজবা মীওইনা মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবদা হেল্লা লাইবগী মবমদি মীওইবগী নেচরদা ঈশ্বরদা করিগুন্না খর কথোকপা, ডিভোসন তৌবগী রিল লৈ। ঈশ্বরদা খাজবা, ডিভোসন টু গোড লৈবা মবল্লা ফত্তবা, শেংদবা, ঈহন ব্রাখন্দা চংহন্দবা, থিংবা ওম্বনা রাখল শাস্তি থম্বদা মতেং য়াল্লা পাংঙি। ঈশ্বরদা খাজবা থম্বনা মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবগী অচৌবা মতেং ওইরিবগী মরমদি সেঙ্গ ওগাল্লা সেঙ্গ ওবজেক্ট ওইবা পোৎশক্তা মিত্তাবা কল্লক- মিহৌবা লৈতে। মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবদা য়াল্লা অকাইবা পিরিবা অসি সেঙ্গ ওবজেক্টিকি ওইবা প্লেজরনি।

মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবদা তৌগদবা থৌদাংশিং:-

- ১) মবুক শেংবা মরুপ মপাং তিন্ন-লোইনবা Holy Company।
- ২) ইশানা থাজবা ঈশ্বরগী মিংখৈ হঞ্জিন-হঞ্জিনা শকচা-শোঞ্জবা।
- ৩) অফাওবা মমিং লৈরবা মুগিখামিশিংগী পুলি অমদি মথোয়না তাকপি-তস্বীরন্বা পাউতাক খন্ন-নৈনবা।
- ৪) ধর্মা-কর্মা, ইথিকেলগী ওইবা, বাসিপকী ওইবা, খন্ন-নৈনবদা য়াওশিনবা।
- ৫) ঈশ্বরগী ওইবা ঈশৈ শকচা-শোঞ্জবা (Devotional Singing)।

খৌরম মঙা অসি প্রাক্তিস তৌবা ওম্মগদি “ঈশ্বরগী নুংশিবা” Supreme love, Divine love অমা, ইমোসন অমা ওইনা লাকুনা পূক্রিং-ব্রাখল হকচাংদা অনন্দা/ব্লিস অমা ফাওরক্কনি। মসিগী ফিভম অসি লাক্কগদি মশা মতোম্তনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ওমগনি।

কনাগুস্বা মীওইনা ঈশ্বরদা থাজবা ওমদ্রগসু মহাক মশাখক্তদি থাজবা য়াই, অদুগা লোয়ন-লোয়ননা মশাগী ব্লিল পরার শক্তিনা মীওইবগী গুণ অহুমগী ব্রাংমদা চংহনবা তাই। শম্মা হায়রবদা, তামাজ গুগুগী রাজাগী গুগু চংপা অদুগা রাজাগী গুগুগী সাট্রভাগী গুগু চংপা অদুগা অরোইবদা সাট্রভা গুগুগী ব্রাংমদা চংপা ওমদ্রগদি অনন্দা মুক্তি ফংদুনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা লাইনা ওম্মে। মীওইবগী পুলিদা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ওমদ্রগদি পুলিগী ওইবা মরুওইবা খৌদাং অমত্তা পাংথোকপা ওম্মেই। মপুং ফাবা পুলি অমা ওইনবা মীপুম খুদিংমক্সা হেক ওম্মিবা মখে মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোংনবা তাই।

অরানবা চুমদবা ব্রাখল, কল্লক মিহৌবা ব্রাখল (Lust) খল্লগদি মদু থেংমবা খুদকী ওইবা অচুম্বা অশেংবা (purity) ব্রাখল অমা, ইপোম অমা (a wave) থাজিল্লগা (খল্লগা) লষ্ট ওইবা ব্রাখল অদু খুদকী ওইবদা (Emergency) থিংবা ওম্মী। খুদকী ওইবা নেগাটিভ ইমোসনশিং অসি খুদকী ওইবা পোজিটিভ ইমোসন থাজিল্লগা থিংবা তাই। করিগুম্বদা নেগাটিভ ইমোসনা খুংমাং য়াংশিনব্রবা হায়বদি এডভান্স ওইশিনব্রগদি ব্রাখল লাকশিনবদা খর লুনা থোকই। মতম চানা-চানা নেগাটিভ ইমোসন কন্ট্রোল তৌবা তাই। ফন্তবা মফম, ফন্তবা এনভাইরোমেন্ট লৈবা মফমদা চংদবা তাই। মসিগী মরমদি অশাওবা ইমোসন পোকপা মরম্মা খংনচৈনবা থোকপগী চাং ব্রাংনা লৈ। মফম অমখক্তদা

(confined) লৈদুনা ৰাখল পংখন্দা খনবা ফন্তে। ৰাখলদা অনৌবা বিফ্ৰেস ওইবা লাক্ৰবগীদমক হোলি ওইবা মকপ-মপাং তিন্ন-লৌইনবা, নুংঙাইবা ৰাবি শাল্লবা, কোইথোক - চংথোকপগী মতম খব কাইথোকপা দবকাব ওই। অম্বক অমদি নুমিংদাংৱাইবমদা থৌনা পিবা ওম্বা লাইবিক খব খব পাবা তাই। মীওইবনা পাঙ্গল থৌনা লৈবগদি হিংবা ওম্বী, ৰাখলদসু নুংঙাইবা ওম্বী। মীওইবনা পুন্দি তাঙ্গিবসি ৰাখল হকচাং থৱায় নুংঙাইনবনি। মুণি ওইবা গৌতম বুদ্ধগী পুন্নি ৰাবি, মহাক্কী পাউতাকশিং নৈনবা মতমদা ঐথোয মীওইবগী ৰাখলসু অশেংবা পিউবিটি ওইবা ওম্বী। যাল্লা ওকপা অমনা মীওইবগী ৰাখল হাযবা অসিদা মদু তৌ নত্ৰুগা মদু তৌগনু হাযবা যাই, তাকপিবা-তম্বীবা যাই। suggestion খুদিংমক লৌই।

পুঞ্জিং ৰাখলদা পোজিটিভ এন্দ নেগাটিভ ইমোসন অনিমক ফাওগনি। মসিনা ৰাখল হকচাংদা অকাযবা কবিমত্তা পিদে। অদুবু যাল্লা চেকশিনগদবা অমদি নেগাটিভ ইমোসন টেন্দেঙ্গি ৰাখলদা ফাওবকপা মতমদা মদুবু হকচাংনা অযাবা পিদুনা যেস (Yes) হাযবগদি হকচাং ইন্দ্ৰিনা থবক ওইনা পাংথোকপগদি ফন্তবা ওইবে ফন্তবা মই চাবে, পাপ্ চেনবা হাযবদু ওইবে। নেগাটিভ ইমোসন টেন্দেঙ্গি ফাওবকপা মতমদা হকচাংনা মদুবু অযাবা পিদবা, নো (No) হাযবগদি হকচাং ইন্দ্ৰিনা থবক ওইনা পাংথোক্তে। মসিনা ফন্তবা থবক অমত্তা তৌদে। মৈতৈ ৰাহৈদা “তৌকবা থবক খুদিংমক্কী মদুগী মই চাগনি, লেগ্না মাংলৌই।” ফন্তবা থবক পাংথোক্তবগদি ফন্তবা মই শোযদনা চাগনি। মসিনা ৰাখল লাকশিনবদা অকাইবা পী।

ৰাখলদা নেগাটিভ ইমোসন ফাওবকপা থিংনবা পাইম্ব অমদি লাইশং মন্দিব/চৰ্চ/মাসাজিট্টা চতুনা হোলিগী ওইবা ৰাহৈ-ৰাতা শকচা-শোঞ্জবনা ৰাখন্দা লৈবা ফন্তবা নেগাটিভ ইমোসনশিং অদু লাইনা তাহ্ৰোকপা ওম্বী। ঈশ্বৰগী মফমদা চংজবা শেলটব তৌবা, ঈশ্বৰগী মিংথে শোনবা, হিন্দুগী ওইবা মন্ত্ৰা ওম (Om) হাযবা ৰাহৈ লেগ্না লৈতনা শোঞ্জবা, নোংমগী মনুংদা মতম খব শিজিন্নবা অসিনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌদুনা পুঞ্জিং ৰাখল শান্তি থম্বা ওমহল্লি। বাইবলগী নিউ টেষ্টামেণ্টদা য়াওবা কোটেসন অমা নিংশিংবা যাই মদ্দি - যিশু খৃষ্টনা অৱা-অনা তাববা, পাপ্ চেগ্নবা, থবক ৰানা শুববা, মপুন্দিদা

অকস্মাৎ পোৎলুম পুরবা মীওইশিংদা হয়, “নখোয়না পুকচেল শেংনা লাকুনা ঐঙোন্দা চংজৌ, নখোয়না ঐঙোন্দা চংজরগদি ঐনা নখোয়গী অর- অনাগী পাপ্ কোকপিগনি, নুঙাইনা পোথাহনগনি, নিংতমহনগনি।” মিশু খুটকী রাইশিং অসি অঙকপনি শক্তি লৈনা হয়বনি। মসিনা তাকপদি মীওইবনা বারিবা, অর- অনা পুরিবা অসি অরানবা বার্ডলি ওইবা লম্বীদা চংপননি। বার্ডলি ওইবা লম্বী থাদোক্তুনা অচুম্বা ঈশ্বরগী লম্বীদা চংজরগদি অর- অনা লৈতে, অকস্মাৎ পুদে, পাপ্ চেন্দে হয়বনি। সংসার অসিদা মীওইবগী পুন্নি লম্বী অনি লৈ। অহানবদা আত্মাগী লম্বী স্পিরিচুয়েল। অনিশ্চবদা মায়াগী লম্বী, বার্ডলি ওইবনি।

মীওইবগী মাইন্ড কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবা অসি অদুকি মতক লুই, তৌইগুম্বসুং মসিবু কন্ট্রোল তৌবদি গুম্বী। মতাং অসিদা লোর্ড শ্রীকৃষ্ণনা হয়, “ঐবু পুরা থাজদুনা নিংজদুনা লৈরিবা ডিভোটি ফাওবনা (মুণিদি(saint) থাক্ মখানি) মখোয়গী বোডি এন্ড সেল মটর ওইদবা মরম্বা মায়াগী পোৎশক ওইবা সেল ওবজেক্টনা মখোয়গী পুন্নি মাংহল্লি, খুদোংখিহল্লি। ঐগী ডিভোটিশিংনা মখোয়গী ওইবা পুন্নিমক ঐঙোন্দা পুরা কথোয়গসু (powerful devotion to me) মখোয়না মায়াগী ওইবা সেল ওবজেক্টশিংবু মায়াথিবা পিবা গুম্বি। হৌজিকী ওইবা মতমদা (this moment) পুন্নি রাখলদা ফাওরিবা পোজিটিভ ইমোসনশিং অদু ফিজিকেল ইকুইভেলেন্ট (Physical equivalent) ওইনা পাংথোয়গদি মতুংগী ওইরকপদা (Next moment) অচুম্বা থবক অদুমক তৌবা গুম্বগনি। মসিনা তাকপদি হৌজিকী ওইবা মতমদা অরানবা টেম্পটেসন লৈবা ফণ্ডে হয়বনি। হৌজিকী ওইবদা অশোয়বা অরানবা থবক তৌয়গদি পুন্নি রাখলদা অকাইবা অরানবা লৈবনা মরম ওইদুনা মপুং ফানা মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবা গুম্বদে। য়াল্লা পংবা, ফণ্ডবা রাখল খনবা মীনা মহাকী তুংদা লাকদবা পুন্নিগীদমক খনবদা বাইজি অদুগা অমারোমদনা মহাক্লা হৌজিকী ওইবদা অরানবা চুমদবা, ফণ্ডবা থবক গাক্তা তৌই। ফিভম অসি ইভিল/হিংচাবী চংবগী ফণ্ডবগী মওং মতো অমনি। ফিভম অসিদা মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবা গুম্বোই। মাইন্ড কন্ট্রোল তৌবদা চংবা মচাকশিংদি ঐগী ইশা ফবা তাই, অচুম্বা লমচং- শাজং চংপা তাই, হৌজিকী ওইবদা অফবা অচুম্বা থবক তৌবা তাই, বোডি মাইন্ড মটর ওইবা তাই। মতুং

তাবকপগীদি করিসু বানিংগাই লৈতে।

মাইন্দ কষ্টোল তৌনবা হোৎনবদা নিংহন্নবা পোকপা হায়বা অসি স্বাইদগী ফন্তবা য়েকুবা অমনি। মসি য়ান্না ফন্তবা নেগটিড ইমোসন অমনি। পুজিগী ওইবা পান্দম অমা পাংথোকুবা হোৎনবদা নিংহন্নবা পোকগদি থবক পান্দম অদু মাই পাকপা ওল্লোই। Repeated Courage অমনা নিংহন্নবা পোকপা নেগটিড ইমোসনবু যায়থিবা শীবা ওল্লী। খুদকী ওইবা নেগটিড ইমোসন অমা ফাওবকপা মতমদা খুদকী ওইবা শক্তি চপ্ মাল্লবা পোজিটিড ইমোসন অমনা থিংবা নিউট্রোলাইজ তৌবা ওল্লী। অবাইবা খুদম অমদি অশাওবগী (Anger) ঈথক ইপোম অমা রাখলদা ফাওবকপা মতমদা মদু থেংনবগীদমক নুংশিবগী (Love) ওাকশীবগী (Forgiveness) ইথক ইপোম অমা রাখলদা ফাওহন্নগদি খুদকী ওইবদা (Emergency) অশাওবগী ইমোসন অদু থিংবা ওল্লী। কবিগুন্স্বা মতমদা ঐখোয়গী রাখল অসি য়ান্না নুংগাইতবা, হন্সুবা থাক্তা লৈববা, অরাংবা রাখলগী থাক্তা কাখংপা শুংগম ওমদ্রবা মতমদদি, খল্লিবা রাখল অদু থল্লগা খব লাপথোকু লৈবা তাই। মতাং অসিদা ঈশ্ববগী ওইবা রাইহ পবেং খব হন্ন-হন্ন মন্টা অমগুন্স্বা শকচা-শোজ্বা যাই মদুদি “ঐবু শেন্সী শাবিবা ঈশ্ববনা ঐবু ওাকপি-শেন্সবিগনি, শক্তি লৈববা তাইবং শেন্সা মপু ঈশ্ববনা, ঐগী মাইকৈদা ঐগী মীচন্দা লেপ্পবদা কনানা ঐগী মাইয়োক্তা লেপ্পা ওমগনি।” অসিগুন্স্বা হোলিগী ওইবা রাইহেশিং অসি শকচ-শোজ্বগদি হন্সুবা থাক্তা লৈবা রাখল অসি মশা মতোমতা চংখি অদুগা অরাংবা থাকী রাখল অমুক হন্ন লাকই।

ঈশ্বব থাজ্বা মীওইশিংনা মাইন্দ কষ্টোল তৌবদা য়ান্না লাইবা খুদোংচাবা অমা ওই। মসিগী মবমদি মীওইবগী পুক্রিং রাখল হকচাং পুন্মমক ঈশ্বব নিংবগী Devotion to God ওইবননি। ঐখোয়না খঙগদবা মকওইবা মবম খবদি - নেচব লোগী মতুং ইন্ন মীওইবনা হিংবদা চাক-ঙা, শেন্সুম (ইকোনোমি), হয়েং হংচিংকী হায়বা ইকোনোমিগী রাখম অমা লোইনদুনা লৈ। অফং-অফংবদা চাবা শাঙাগী পুন্সি মবেল, হয়েং হংচিংকী খন্দবা, নিবগা চাগনি খনবা লাইফ ষ্টাইল মদুদি হেজিকী ওইবিবা মোডর্ন বার্ল্ড সিভিলাইজেশন অসিদা কবিমত্তা চান্দে। মতম অয়াস্বদা Devotion to God, exercise তৌবদা লুপস্বগদি মতুং তাবকপা ইশাগী বোডি Maintenance ফাওবা ওল্লকোই সেন্সি বিলাইল ওইবা

ওল্লোই। হৌজিকী ওইবা ৱাৰ্ল্ড ইকোনোমি এনভাইৰোমেন্ট অসিদা মীওইবনা হিংবদা চংবা দরকার ওইবিবসি ইশাগী শিন্ফম অমা থিবা, Professional job satisfaction ওইবা, ঈশ্বৰদা থাজবা থম্বগা লোয়ননা থৰায় যাওনা পুকচেন শেংনা থবক তৌদুনা ইশাগী ইকোনোমি ফগংহনবা অসিনি। অসিগুন্না মৰুওইবা থবক পান্দম অসি পাংথোকপা ওল্লগদি Self-sufficiency, Self-reliance অমদি চাওখংপা, অর্থ লৈবা পুলি অমা শোয়দনা ওইগনি। মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা Work culture, Moral-Ethical-Spiritual Discipline, Believe in truth (God) অচুন্না থবক তৌবা হায়বা মৰুওইবা Exercise শিং অসি চংঙি।

\*\*\*\*

“প্ৰাটিকাদা (প্ৰকৃটিদা নেচরদা) ঙাওরিবা মীদু অৱ- অনাগী লব্বীদুদা চংবা

হৌববনি” (Scripture)

*Worldly man serve the body,*

*Wise man serve the soul*

—Gautam Buddha—

### **Reference books :**

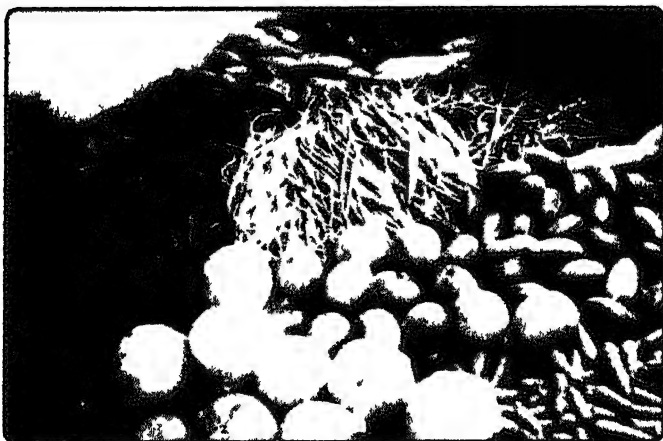
- 1) Mind control - Published by AIIMS
- 2) Saying of Buddha
- 3) Good News (New testament)
- 4) Holy messages from Ramakrishna Mission
- 5) Meitei Scripture

***"Knowledge is power only when it is exercised into  
definite plans of action"***

***—Author—***

***Dr. Ak. Dhiren Meitei***

# PICTURES



মনা- মলিং চাবনা বাকল শান্তি থল্ডনবা ওমই।



## PICTURES



মদ্যই কাবা নিসাগী পোৎলম চাবনা স্বাখল শান্তি থন্বা ওমহন্দে।

*The food which excite or retard the body's system should be avoided*

*—Holy Scripture—*

## Glossary

- ১) স্পিৰিচুয়েল - আত্মাৰূপী লৈনবনি।
- ২) স্পিৰিচুয়েল লাইফ - আত্মাৰূপী লৈনবা পুৰুষ।
- ৩) ক্ৰিপচৰ - ঈশ্বৰগী, ধৰ্মগী অচুৰগী ওইবা শাস্ত্ৰগী ৰাইহিংশ।
- ৪) হোলি - ঈশ্বৰদা অশেংবগীদমন্ত্ৰা ৰাখল হকচাং কথোৱাৰী।
- ৫) মেডিটেসন - ধ্যান ভৌবা, হীৰী কোনবা, আত্মাৰূপী লৈনবা।
- ৬) সেন্ধ - অহিংবা জীবশিংগী হকচাং মনুংদা যাওবা থুগাইবা ওমদবা, উবা ওমদবা, মাংবা ওমদবা, অচুৰগী অশেংবগী পোৎশক অমনি। থৰায় আত্মা হায়নসু কৌই।
- ৭) আত্মা - অহিংবা জীবশিংগী হকচাং মনুংদা যাওবা থুগাইবা ওমদবা, উবা ওমদবা, মাংবা ওমদবা, অচুৰগী পোৎশক অমনি। থৰায় সেন্ধ হায়নসু কৌই।
- ৮) যোগী - মী অমনা স্পিৰিচুয়েল ডিসিপ্লিন অমগী মখাদা প্ৰাক্তিস ভৌদুনা থৰায় স্পিৰিটকা লোইননা পুনশিল্পনা লৈমিল্লবনি। প্ৰাক্তিস মণুং ফাৰবা মীৰু যোগী হায়নসু কৌই।
- ৯) যোগা - স্পিৰিচুয়েল ডিসিপ্লিন প্ৰাক্তিস ভৌবগী মণুং মতৌ মেথোড তাকপা অদুবু যোগা কৌই। মী অমনা থৰায় স্পিৰিটকী মণুং মতৌদা পুনশিল্পনা চংপা ওম্বা অদুবুসু কৌই।

- ১০) ভেড়া - হিন্দু ফিলোজোফিজীদা যাওবা ঈশ্বরগী ওইবা র হৈনি, স্টিপচরনি।
- ১১) রামাকৃষ্ণ - Divine Incarnation ওইরবা শিপবিচুয়েলগী ওয়া গুরু অমা (১৮৩৬- ১৮৮৬)
- ১২) মায়া - সংসারগী ওইবা অচুন্না খংদবা, জ্ঞান তাদবা ওঁওবা, সংসার নেচরগী লোনচং।(Cosmic ignorance)
- ১৩) শ্রীকৃষ্ণ - হিন্দুগী ওইবা Incarnation of God অমনি। ভগভট গীতাগী গুরু অমনি।
- ১৪) অজ্জুন - হিন্দুগী Epic Mahabharata যাওবা অকনবা জ্ঞান লৌশিং লৈবা মী অমনি। মহাক শ্রীকৃষ্ণগী Disciple অমনি। Kurukshetra গী লানফমদা শ্রীকৃষ্ণনা অজ্জুনদ ইহান হানবা ওইনা Bhagavad Gita তস্বীখি।

## Holy Words

1. If you want to be spiritual; you must renounce.
2. There is more happiness in giving than in receiving.
3. There is no misery where there is no want.
4. It is not the receiver that is blessed, but it is the giver – *Swami Vivekananda*
5. Knowledge in books and Money in other people's hands is like no money and no knowledge at all.
6. Love must be completely sincere.
7. If some one has done you wrong, do not repay him with a wrong doing. – *Bible*.
8. The insults which are hurled at you have fallen on me. – *bible*
9. Feel like christ & you'll be a christ; feel like Buddha & you'll be a Buddha.
10. Our human nature wants is opposed to what the spirit wants and what the spirit wants is opposed to what our human nature wants.
11. It is evil to hate. Do not let your anger lead you into sin. Don't give the Devil a chance. – *Bible*.
12. The Lord will reward everyone whether slave or free for the good work he does; God judges everyone by the same standard. – *Bible*.
13. Meditation is therefore a technique for attaining Atman.
14. The history of the world is the history of a few men who had faith in themselves.
15. Sanskrit says: who conquers the world? He alone who conquers his mind.

16. Mukti means entire freedom from the bondages of good and evil.
17. Those who live immoral and unethical lives can be considered wicked people.
18. The first stage of being a yogi is to go beyond the senses. The senses do not come into contact with their objects, then controlled the mind.
19. Give up your worldly things before you leave your body.
20. To labour is to pray, to conquer is to renounce, life is itself religion.
21. Think Globally, Act locally.
22. Anger, hate is not a sign of strength but of weakness.
23. Compassion is more important than religion. – *Dalai Lama*
24. Without renunciation, spiritual growth is impossible.
25. The more we love the world and depend on it, the weaker we become.
26. It is evil to hate.
27. This fact is very obviously shown in the life of Saint Francis of Assisi, who by constantly concentrating his mind on Jesus grew to be like Christ.
28. Too much fondness for the body creates bondage and obstructs our spiritual growth.
29. The manifestation of the divinity already in man. – *Vivekananda*
30. The God in the poor desires you to serve.
31. Ahimsa: Not injuring others by thought, word, and deed.
32. The Kingdom of God is within you. – *Bible*.
33. The self control will tend to produce a mighty will. Even a fool may rule the whole world if he works and waits. Let

him wait a few years. The majority of us cannot see beyond a few years. Just a little narrow circle that is our world. We have not the patience to look beyond and thus become immoral and wicked. This is our weakness, our powerlessness. – *Inspiration*

34. Do not injure any being; Not injuring and being is virtue, injuring any being is sin. – *Sanskrit sayings*
35. He who knows the secret of nature, go beyond nature, get eternal, otherwise trap in nature, (cannot come out from cocoon).
36. This world is like a dog's curl tail and it couldn't straighten it out. It has curled up again.
37. Fear, shows lack of faith in God and his promises. God honours faith that's stronger than death. – *Old Testament*
38. Holiness implies a life that is, separate from the world; live a blameless life. Lead a holy life for the extinction of suffering. – *Old Testament*
39. How beautiful is good and how wonderful is evil.
40. The highest heaven is in our own souls; the greatest temple of worship is the human soul, greater than all heavens.
41. If I'm evil, the whole world is evil to me, that is what the upanishad says.
42. When the senses are used as slaves by the human soul, then they can no longer disturb the mind, then the yogi has reached the goal.
43. Telling lie (cheat), steal, kill, quarrels, suicide and other crimes are sign of weakness.
44. We know that if we can find the beginning we can find the end.
45. This misery that I'm suffering is of my own doing.
46. The keys of the kingdom of heaven; what you permit on earth. will be permitted in heaven. – *Bible*.

47. Do not put the Lord (your God) to the test.
48. Prophets are never welcomed in their home town. – *Bible*.
49. One blind man cannot lead another one, if he does, both will fall into a ditch.
50. Watch out and guard yourself from every kind of greed because your true life is not made up of the things you own, no matter how rich you may be.
51. Instinct belongs to animals, reason to man, and Inspiration to God-men.
52. None of you can be my disciple unless you give up everything you've. – *Jesus*
53. You cannot serve both God and money.
54. The kingdom of God is within you.
55. You cannot correct the world, you correct yourself. – *Swami*
56. Only person who is put right with God through faith shall live. – *Bible*.
57. Sins are forgiven & forgotten by being converted to the body of Jesus. – *Bible*.
58. The greaest force in the universe is Divine Maya.
59. One should with draw one's sense-organs from the momentary senses object pleasures; for he seeks the bliss in the self.
60. Enjoyment born of objective contacts, indeed, cause pain only. They've a beginning and end. The beginning of the enjoyment is the contact of sense and their object; the end is their seperation. The sage, man of discrimination (supreme reality) does not enjoy in sense objective enjoyments. Only the extremely deluded souls are observed to delight in objects as beast.
61. The self indeed is the friend of the Self, the Self alone is the foe. Subdued (under control body & sense) Self the friend is the Self alone unsubdued (not under control body & senses)

Self the foe is the Self alone.

62. Love of money is a source of all kind of evils.
63. Gold is purified by fire; as we are purified by testing.
64. Do not use an oath when a promise; say only Yes or No.
65. Who can defeat the world? Only the person who believes that Jesus is the son of God. – *Bible*.
66. To be saved you must turn away from sin, believe in the death and resurrection of Jesus, receive Him as Lord & saviour of your life. – *Bible*.
67. When God desired to destroy the enemies of Israel, He sent division among them and caused them to fight themselves. – *Old Testament*
68. Delays in receiving answers to our prayer may sometimes be the result of a sinful attitude.
69. Obedience to God is equated with life, blessing, health, prosperity. Disobedience is equated with death, cursing disease, poverty.
70. We must live in the world, but we must not live as being of the world. Don't covet the world's reward for your victory.
71. Commit yourself to moral purity, keep your eyes, hands and body pure from sins.
72. Rely upon God whenever you are in any kind of distress, natural calamity, sickness, physical weakness.
73. Get behind Me, Satan! For you're not mindful of the things of God, but the things of world. – *Bible*.
74. Who have eyes and see not; and who've ears and hear not, then you'll find rest for your soul.
75. Yogin does not act against anyone, does not injure any one.
76. "Ruin" means the occurrence of a birth inferior to his previous one. According to holy books.



77. Do not let your anger into sin; Don't give a devil a chance.
78. Entire science of the Gita aimed at liberation and summarised for practice.
79. Prosperity begin with investment that is your giving.
80. Be warned that returning to a past bondage from which you were once delivered results in deeper bondage. – *Bible*.
81. Peace and unity by spiritual means, not by political means because political means causes divide and Rule.
82. Like seed, our present physical bodies potentially contain the resurrection body. – *Bible*.
83. Live in the world, but be not worldly. As the saying goes, make the frog dance before the snake, but let not the snake swallow the frog. – *Ramakrishna*
84. An illicit affair with worldliness results in hostility with God.
85. God uses even adverse circumstances as instrument to accomplish his purpose.
86. Sensual means natural, unspiritual, five senses of the physical body lust, illicit desires, unclean practices, these are called demonic nature.
87. Do not let others fall when it is in your power just to prevent it.
88. Do not value worldly success, Do not trust worldly wealth, worldly assets have no spiritual value. Do not adopt the world's way of thinking or way of behaviours. – *Old Testament*
89. Only those who want nothing are masters of nature.
90. The first manifest effect of life is expansion. You must expand if you want to live, the moment you have ceased to expand, death is upon you, danger is ahead. – *Swami*
91. It is not easy to concentrate the mind which runs after worldly things in diverse direction. God cannot be realised if there is

the slightest attachment to the things of the world. The thread cannot pass through the eye of a needle if the finest fibre stick out. – *Ramakrishna*

92. One cannot see God if one has even the slightest trace of worldliness the mind soaked in worldliness is such a damp match stick. It is not good to become involved in many activities. That makes one forget God. Taking the advice of many would lead to utter confusion. One must follow the advice of one single Guru who knows the way to God. – *Ramakrishna*
93. All want to be teachers, But who cares to be a disciple?
94. Live in the world like a waterfowl, but the bird shakes water off easily, live in the world like a mudfish, the fish lives in the mud but its skin is always bright and shiny. – *Ramakrishna*
95. After the birth of one or two children, the husband and wife should live as brother and sister talk only of God, then both their mind will be drawn towards God and the wife would be a help to the husband on the path of spirituality.
96. Rice water in small doses to remove intoxication of liquor.
97. The sinful ones who cook food for their own sake eat sin. – *Krishna*
98. The world is held in the bondage of work only when work is not performed as sacrifice, O. Arjuna, you must perform work free from attachment. By this sacrifice, you prosper, fulfill your supreme object of desire called release (Moksha). – *Gita*
99. One has faith in a spiritual doctrine and yet to take no step to put it into practice is pure hypocrisy.
100. Having cut off this firm-rooted (Asvattha tree) Samsara with the strong axe of detachment should seek that goal attaining which one never returns.
101. "Self Control" is the practice of withdrawal of the mind from sense object.
102. Sages/Scholars understand that sannyasa (renunciation) is

complete relinquishment of all desire-prompted acts/works. the wise men say that Tyaga dealing with release is the abandonment/relinquishment of the fruits of all works. – *Gita*

103. There are two tendencies in human nature, Good and bad, The former tends toward renunciation and the latter towards enjoyment. There's constant warfare between these two, the victory of the one or the other determines the nature of man.
104. Krsna said in Gita that you cannot reach the stage of worklessness by simply giving up work. If you want to attain serenity of mind. You've to attain it through the right kind of work. Simply by giving up your duties. You cannot reach that state. Through work you go beyond work. If the work is rightly directed. You'll get freedom through the work of freedom.
105. Free from dependence and renounced all under takings, unchanged by merit & demerit, praise and blame, good and evil, I quickly redeem from this ocean of transmigratory existence. – *Gita*
106. The purpose of this mortal life is to reach the shore of immortality by conquering life and death.
107. The human body is like boat, the first use of which is to carry us across the ocean of life and death to the shore of immortality. – *Krsna*
108. Hatreds never cease by hate. By love alone they cease This is an ancient law. – *Buddha*
109. Lead a holy life for extinction of suffering.
110. The lowest man is he whose hand draws in receiving, and he is the highest man whose hand goes out in giving. – *Swami*
111. Everyone wants to command, no one wants to obey. This is owing to the absence of that wonderful Brahmacharya system. First learn to obey the command will come by itself. Always first learn to be a servant then you'll be fit to be master. – *Vivekananda*

112. You cannot be find God in the days of your igourance say not that there is no God. – *Ramakrishna*
113. The mind cannot dwell on God, if it is immersed day and night in worldliness, in worldly duties and responsibilities. – *Ramakrishna*
114. There is no sin in disobeying one's superiors for the sake of God. Bharata disobeyed Kaikeyi for the sake of Rama, the Gopies disobeyed their husbands for the sake of seeing Krsna, and Prahlada disobeyed his father for the sake of God.
115. It is the nature of water to flow downwards likewise it is the very nature of mind to go to lower things to object of enjoyments, but the grace of God can make the mind go towards higher objects. – *Holy Mother*
116. God alone is real and world is illusory.
117. When a man sees defects in others, his mind first gets polluted, what does he gain by finding faults in others? He hurts himself by that. From my childhood I couldnot find faults in others. – *Holy Mother*.
118. An unmarried person is half free whether he pray to God or not. He will advance towards God with rapid strides.
119. The mistaking of the body for the self is called Maya. This Maya is responsible for the creation of Samsara.
120. Youth period is devoid of discrimination. Passing of youth time is important.
121. Just as a piece of rope is imagined to be a snake (in semi-darkness) so, is the Atman determined to be the body by an iguorant person.
122. It is a heinous crime not to give shelter to those who petition for in one would be deprived of heaven and glory as also of

one's strength and power if shelter is denied to him who surrender.

123. Prepare to cross a river on the back of a crocodile mistaking it for a piece of wood. — *Sankara*
124. As for men observing celibacy. The company of women is prohibited.
125. Fight with your own self, what will you gain by fighting with the external foes?
126. When a sinful deed is committed intentionally or unintentionally. One should immediately desist from it with a resolve not to repeat it. — *Lord Mahavir*
127. As the light from millions of burning lamps is of no avail to a blind person. So also the study of numerous scripture is of no use to a person who has no character. — *Lord Mahavir*
128. Monk is the soldier of God.
129. Sannyasa required absolute celibacy for spiritual life.
130. We have in common with lower animals and if we don't know to do anything higher and better than these, how can we distinguish ourselves from them?
131. A man is perfectly healthy when he does not remember that he has a body.
132. Happieness that has no break goes by the name of the God; Happieness that has a break goes by the name of sensuality.
133. We generally look towards the rise, forgetting the fall. But both are necessary and both are great. This is the nature of the universe.

134. The basis of all religions is renunciation. How can you make the spirit pure? By renunciation only.
135. Science transform elements purity; Religion makes sinner to saint.
136. The sensation fo cold and heat, pleasure and pain are caused by the contact of transitory senses with unreal objects; They are therefore inconstant and ephemeral. O man! endure them and be not happy or unhappy on their account. – *Veda*
137. So long as we recognize disease so long as we admit its existence. So why should we trouble ourselves, first to deny disease and then to try to cure it. – *Vedanta*
138. Never forget that the final goal of life is Liberation. Strive yourbest to attain it through Jnana (knowledge) and Bhakti & be free.
139. Lord Buddha is a krama yogi. He does not know the theory of God, but he works hard for mankind and animals.
140. To labour is to pray. To conquer is to renounce. Life is itself religion. – *Swami Vivekananda*
141. The mind of His grace is always blowing; what you need to do is to unfurl your sails.
142. Whatever you offer to God will return to you a thousand fold.
143. If you want peace of mind, then give up fault findings.
144. The history of the world is the hisotry of a few man who had faith in themself.
145. You must liberate the whole universe before you leave this

body.

146. As soon as a man loses faith in himself, death comes.
147. The sannyasi stand on the head of the Vedas. – Says the Vedas. For he is free from churches sects, religions, prophets, scripture. He is the visible God on earth; The banner of renunciation, the banner of peace, freedom, blessedness.
148. Never be slaves to your senses. Be not satisfied with the acquisition of worldly knowledges. Go on reading repeatedly the books dealing with the greatness of God and the wonders of His creation.
149. If you must be mad, be it not for the things of the world, Be mad with the love of God.
150. It is maya which reveals Brahman.
151. The nearer you come to God; the less you are disposed to questioning & reasoning.
152. Gita means one who renounced the world for the sake of God. Thus in one word, the Gita teaches Renounce, world-bound men! Renounce everything and fix the mind on the Lord.
153. The soul that has tasted the sweetness of Divine bliss find no happiness in the vulgar pleasure of the world.
154. A boat may stay in water but, water should not stay in the boat. An aspirant may live in the world, but the world should not live within him.
155. The magnetic needle always points to the north, and hence it is that the sailing vessel does not lose her direction. So long as the heart of man is directed towards God, he cannot be

lost in the ocean of worldliness.

156. A toy fruit/elephant reminds one of the real fruit/animal, so do the image that are worshipped remind one of Him who is formless and eternal.
157. Always discriminate; try to realize that the outside object which is attracting your mind is impermanent. —*Holy Mother Sarada Devi*
158. If you sit alone idly, all sorts of thought may come and disturb your mind. It is difficult to attain anything without labour.
159. We cannot have faith in God unless we know that He exists; We cannot have faith in the immortality of our souls unless we've an inner conviction of immortality.
160. You do not know where you're going then you get lost somewhere.
161. Those who ask nothing for themselves are the rich. Do not let us be beggars. The infinite is our heritage, As our faith in that increases, The less we shall feel oppressed by material circumstances.
162. Ordinary mind clings to their external & physical nature.
163. Faith has been declared to be omnipotent. Have faith in your immortal nature.
164. It was His supreme faith in His father in heaven which enabled Jesus to perform all His miracles; and this same faith in Christ Himself made it possible for His disciples to work even greater miracles.
165. Scriptures are only real when we make them real.



166. The highest form of healing is when we do not think of the body at all.
167. Unless the cure reaches to the soul, today the pain may be gone and tommorrow sometimes may happen to bring it back again; Just as today we may relieve a poor man by giving him a piece of bread. But tomorrow he is hungry once more.
168. Body has healing power. Believe that your souls heal your body.
169. It any man will come after me, Let him deny himself, and take up his cross daily and follow me. For whosoever will save his life, shall lose it; but whosoever will lost his for my sake, the same shall save it. — *Jesus the Christ*.
170. Whenever something happen on the physical plane, we should not take it as an inevitable finality. spirit can always transcend bodily limitation.
171. Following the course of physical life, becomes a slave to the body is a superstition. We are immortal, eternal.
172. A boat floats on water. If water coming inside the boat, (whole) it sinks and dies. So also we live in Maya (worldly). If maya cover whole of our life, we die, that is the power of Divine Maya.
173. The man who gives up always; find something of greater value. Wise ones find their piece through renunciation. — *Swami Paramanda*
174. In order to realise the self, you've to scale the highest peak of renunciation. — *Swami Turisinanda*
175. Anger is nothing but an attachment for an object.

176. The more his attachment to the world, the less is a man likely to attain knowledge. The less his attachment to the world, the more is the probability of his gaining knowledge. – *Ramakrishna*
177. Brahmacharya is so powerful that by strictly following it one can win over death. – *Veda*
178. Brahmacharya means control over the sense organs in thought word & deed. – *Gandhiji*
179. Be not following Brahmacharya you destroy your age strenth nmae fame, atraction, intellect and your punyas. – *Rishis*
180. Whenever you crticize anyone or find fault with anyone or think evil of anyone that evil comes to you. – *Paramananda*
181. He who gives not, Find none to make him happy. – *Veda*
182. One thing thou lackest; go thy way, sell whatever you hast and give to the poor; and thou shalt have treasure in heaven; and can take up the cross and follow me. – *Jesus*
183. That food alone should be taken by the devotee which does not heat the system or unsettle the mind. – *Ramakrishna*  
or the food which excite/heat the system or unsettle the mind should be avoided.
184. Grief is the state of mind created by the absence of the object of one's liking. – *Swami*
185. The more one enjoy body during youth the more he suffer in old age on various diseases. Young doesn't care for old age, but enjoys of satisfaction.
186. How can one's mind be healthy if one doesn't work? No one

can spend all 24 hrs in thought and meditation. So one must engage oneself in work; It keep the mind cheerful. – Holy Mother

187. The supreme reason why I'm unattached is that nothing really exists except the Self. – *Sankara*
188. If he repents after he commits the sin, he is freed from sin, if he resolves that he will never commit the sin again, he will be purified. – *Sankara*
189. Every successful life has a sacrifice story behind it
190. Live in the world, but be not worldly. As the saying goes, make the frog dance before the snake, but let not the snake swallow the frog. – *Ramakrishna*
191. Stand firm with faith, You'll be saved, not a single hair fall from your head, Lost faith in God, danger is ahead – *Jesus*

# YOGASAN CHART

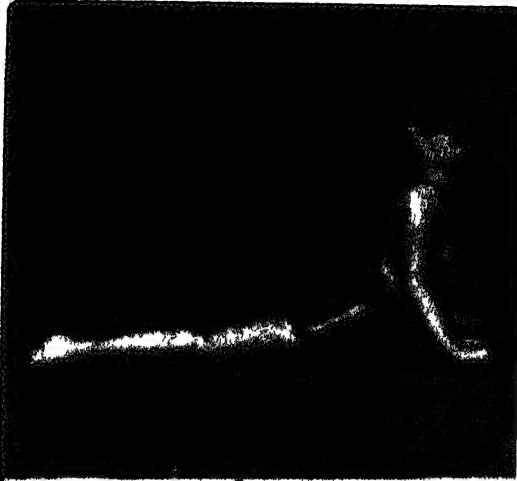


পশ্চিমোত্তানাসন  
PASHCHIMOTANSAN

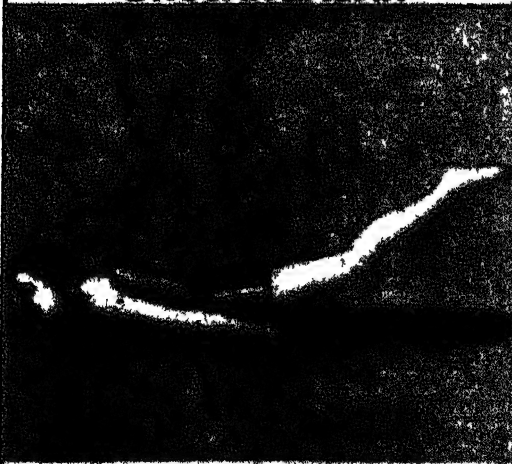


কর্ণপীড়াসন  
KARNPIRASAN

# YOGASAN CHART

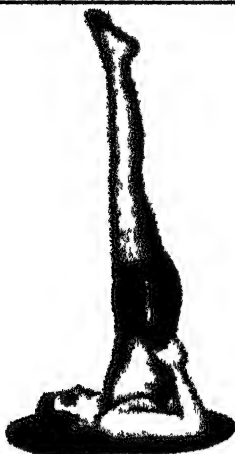


भुजंगासन  
BHUJANGASAN

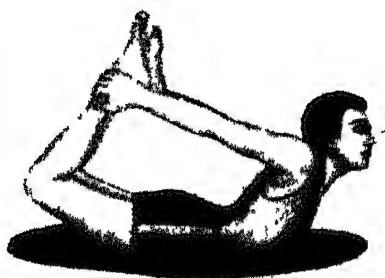


शालभासन  
SHALBHASAN

## YOGASAN CHART



উর্ধ্বসর্বাঙ্গাসন  
URDHARV SARVANGASAN



ধনুরাসন  
DHANURASAN

# YOGASAN CHART

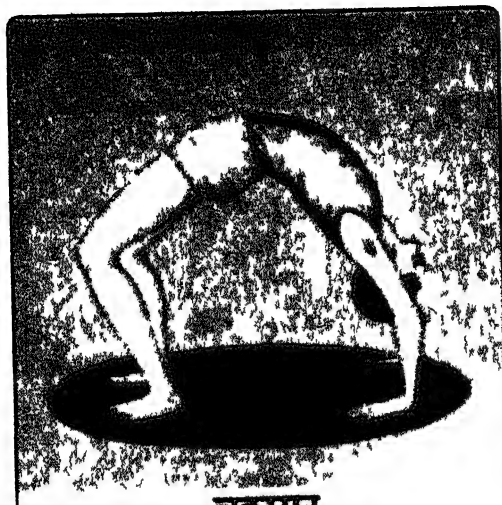


हलासन  
**HALASAN**

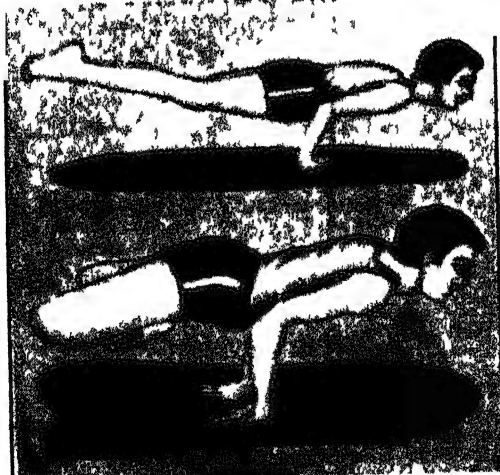


उष्ट्रासन  
**USHTRASAN**

# YOGASAN CHART



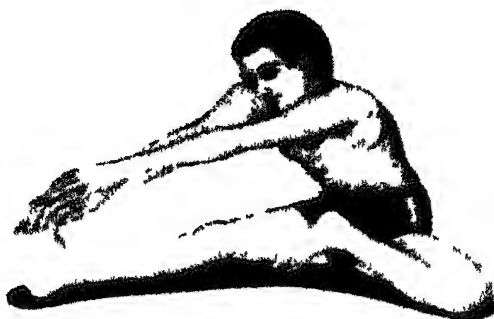
চক্রাসন  
CHAKRASAN



ময়ূরাসন  
MAYURASAN



# YOGASAN CHART



जानुशीर्षासन  
JANUSHIRSHASAN



गोमुखासन  
GOMUKHASAN

# YOGASAN CHART

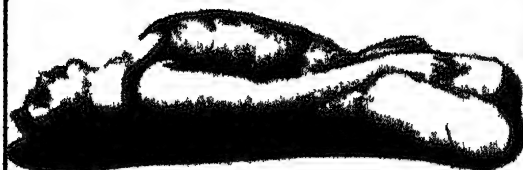


ত্রিকোনাसन  
TRIKONASAN



अर्धमत्स्येन्द्रासन  
ARDHMATSYENDRASAN

# YOGASAN CHART



मत्स्यासन  
**MATSAYASAN**

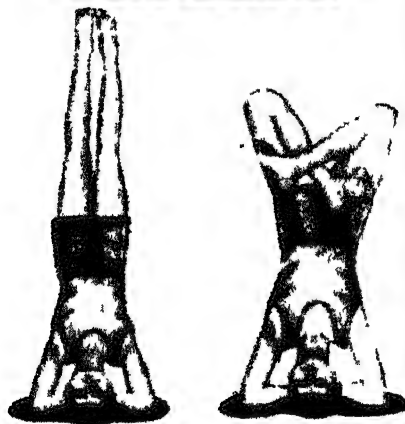


भद्रासन  
**BHADRASAN**

## YOGASAN CHART



बद्धपद्मासन  
BADHPADMASAN



श्रीर्षासन  
SHIRSHASAN

# YOGASAN CHART



उत्तानपादासन  
**UTTANPADASAN**



शवासन  
**SHAVASAN**



पद्मासन  
**PADMASAN**

## Lord Gautam Buddha



Gautam Buddha না পুথোকুন্স্বা Meditation না  
বাকল শান্তি থম্বনবা ওমই।

### Reader's Remark column/Evaluation Sheets

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. A small dark smudge or mark is present near the top center of the page. The paper appears to be part of a notebook or a set of loose-leaf paper.





### Reader's Remark column/Evaluation Sheets

[illegible]





## BOOKS BY THE SAME AUTHOR

1. Animal Welfare Education ₹ 50.00  
(Manipuri Edition)
2. Muni Rishishungee Lamik ₹ 50.00
3. Spiritual Life ₹ 50.00
4. Animal Welfare (English Edition) ₹ 50.00
5. Mind Control (Manipuri Edition) ₹ 75.00



*Mind is full of dark thoughts*

Books can be ordered at:

E-mail: [dhirenakoiyam@yahoo.com](mailto:dhirenakoiyam@yahoo.com)